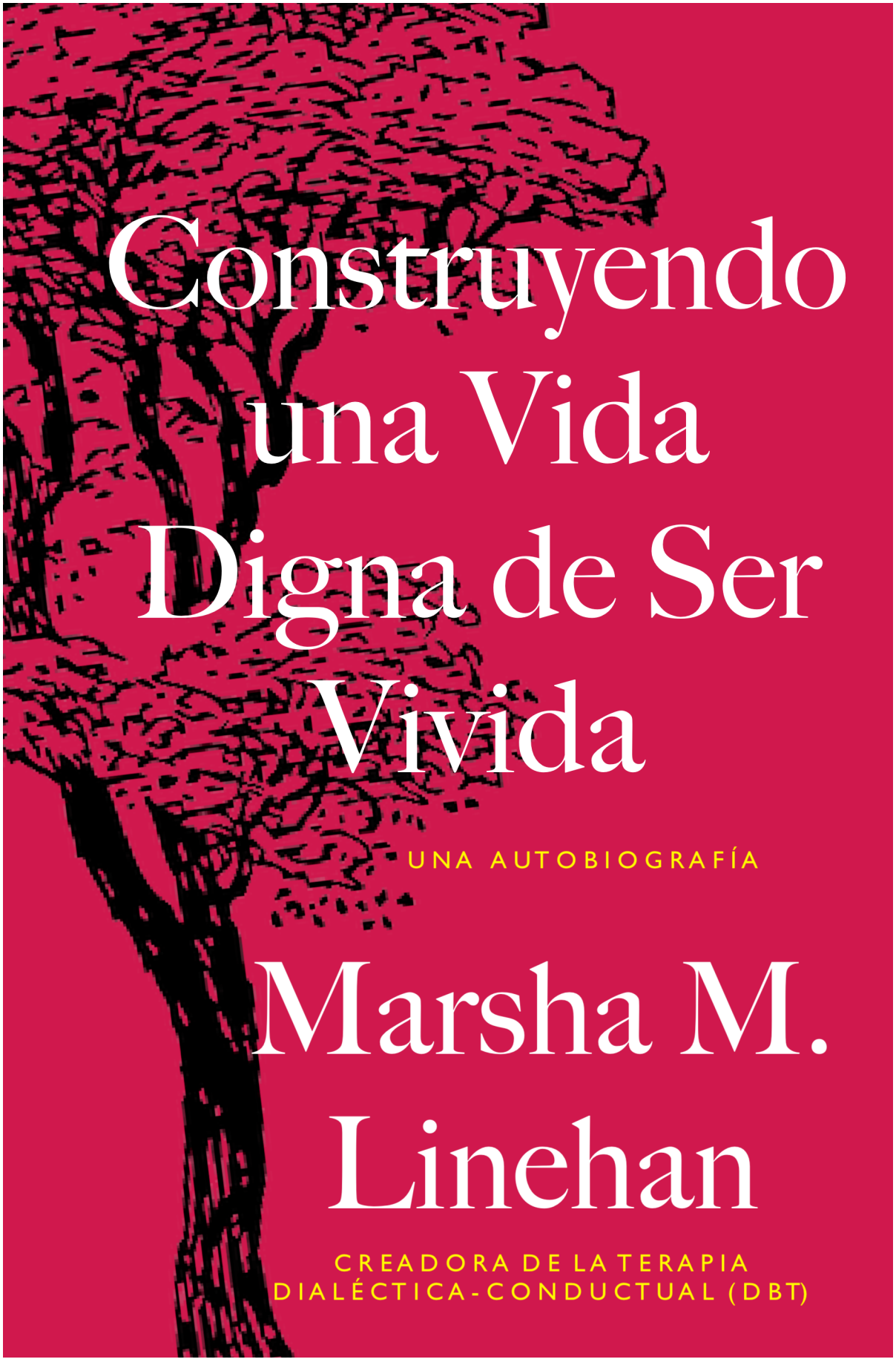

# Construyendo una Vida Digna de Ser Vivida

UNA AUTOBIOGRAFÍA

## Marsha M. Linehan

CREADORA DE LA TERAPIA DIALÉCTICA-CONDUCTUAL (DBT)

Si yo puedo, tú también

# Prólogo

.....

MARSHA LINEHAN ha tratado a cientos pacientes de los más difíciles, pero el primero de todos fue por lejos el más duro. Se trataba de una adolescente aproblemada y problemática que estuvo hospitalizada por más de dos años, en su mayor parte recluida y aislada. Su vida se había visto reducida a un ciclo repetitivo de autodaño, que incluía quemarse, cortarse, golpearse en la cabeza de forma violenta, e intentos de suicidio. Altas dosis de cada medicamento existente, por separado y en mezcla, y varias sesiones de terapia de shock no surtían efecto alguno. La psicoterapia parecía inviable, con lo poco confiada que era esta chica, siempre en un estado de amargura y enojo. Su ficha del hospital mostraba toda la impotencia, desesperación, frustración y rabia que hacía sentir al personal. La describieron como la paciente más intratable que habían visto en su vida y fue bruscamente dada de alta, sin sanarse.

Pero las cosas resultaron distintas de lo esperado. La joven caótica maduró hasta convertirse en una mujer muy exitosa, en psicoterapeuta e investigadora de terapias, y prosiguió a inventar un notable tipo de terapia conductual que ha ayudado a cientos de miles de personas alrededor del mundo. Era, por supuesto, la propia Marsha Linehan. Marsha encontró una salida a su propio calvario que le sirvió para ayudar a otros a salir del suyo propio. Desarrolló maneras prácticas de regular los propios comportamientos autodestructivos y provocadores, de una forma en que podían ser fácilmente aprendida y enseñada a muchas personas.

Sólo algunos sabíamos del pasado de Marsha, antes de que hace un par de años decidiese revelarlo en un discurso que estuvo en las primeras planas del New York Times. Tuvo gran valor en hacerlo público – compartir hasta los momentos más dolorosos y privados, los que cualquier persona naturalmente quisiese olvidar y resguardar. Mi estima hacia Marsha, que ya era profunda, fue aún más. Marsha nunca ha sido tímida en lo que ha hecho, y lo audaz de su decisión no sólo le significó una liberación personal, pero más importante aún, fue liberadora para cualquier persona que hubiera pasado o estuviera pasando por lo mismo. Siempre hay esperanza; gente que aparentemente ‘’no tiene caso” con tiempo y dedicación, termina sanada. Marsha predica lo que practica; lo vivió en vez de simplemente hablarlo. Sirve de inspiración para que tanto pacientes como terapeutas no se den nunca por vencidos, incluso cuando el futuro se siga viendo desolador y rendirse pareciera ser la única opción viable.

La terapia que Marsha creó se llama Terapia Dialéctica Conductiva (Dialectical Behavior Therapy). DBT es el tratamiento más efectivo para personas altamente suicidas o autodestructivas, también suele serlo para personas diagnosticadas con trastorno límite de la personalidad (un pésimo término, pero pareciera que llegó para quedarse). Esta es gente que sufre mucho, y también hacen sufrir a su entorno – a familia, amigos, y terapeutas. Ocupan los mayores índices de muerte por suicidio e intentos de suicidio. Y muchas veces enredan a los terapeutas en nudos terapéuticos, debido a sus conductas impredecibles, complejas, y hasta violentas, tanto en lo físico como en lo emocional.

Antes de que Marsha creara DBT, los terapeutas solían renunciar a tratamientos cuando estos parecían no tener salida ni ir a ninguna parte, y los pacientes terminaban u hospitalizados, o muertos. Parecía difícil encontrar a la damisela en aprietos escondida debajo del intimidante dragón. Ya no es así. En las últimas décadas, 10.000 terapeutas alrededor del mundo han sido instruidos en DBT; brindándole ayuda emocional a pacientes psiquiátricos de la más alta complejidad. Y en el 2011, los editores de la revista Time nombraron a DBT como una de las ideas científicas más importantes de nuestros tiempos.

De mediados a fines del siglo XX, en clínica sólo había habido dos verdaderos innovadores en el área de salud mental. Uno fue Aaron ‘’Tim’’ Beck, quien en los 60 creó la terapia cognitiva. Y luego está Marsha. Que ella haya contribuido de tal forma a la psicología, un campo antes dominado en su mayoría por hombres es prueba férrea no sólo de su creatividad en lo intelectual si no que también de su determinación por superar cualquier obstáculo.

Y no fueron pocos. Conocí a Marsha a principio de los años ochenta, cuando yo formaba parte del comité del National Institute of Mental Health, donde se decidía qué estudios de psicoterapia conseguirían financiamiento. Investigar sobre el TLP no era del gusto de la mayoría. Cuando se investiga sobre este tema, se puede caer en errores garrafales, dándole así el pase para que los críticos boicoteen. Y efectivamente, Marsha estuvo en la lista negra. Pero siguió hasta el final, sus postulaciones de propuestas de subvención fueron mejorando con el tiempo, llegando a convencer hasta a su detractor acérrimo.

Hay mucha gente con buenas ideas pero sin lo necesario para poder llevarlas a cabo. Marsha tiene el carisma, la energía, el compromiso y las habilidades de organización para convertir los sueños en realidad.

En todos los mitos ocurre lo mismo, el héroe debe primero descender al inframundo, donde lo esperan enormes desafíos por vencer antes de que prevalezca

en su viaje del héroe. Tras lograrlo, vuelve a su país portando algún secreto especial de vida. Marsha se vio llevada hacia un viaje de autodescubrimiento de proporciones inimaginables, alejada del apoyo de su familia, y regresó portando nuevas e invaluables ideas sobre cómo convertir una desdicha abyecta en una vida que valga la pena vivir.

Gracias, Marsha, por ser tú misma, por tener el valor y el coraje de compartir tu historia, y por compartir la sabiduría obtenida a lo largo de tu vida, una vida de sufrimiento, descubrimiento y amor.

Profesor Emérito de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento
Universidad de Duke
DR. ALLEN FRANCES

# Primera Parte

CAPÍTULO UNO

# Construyendo Una Vida que Valga la Pena Vivir

ERA UN hermoso día de verano, hacia fines de junio del 2011. Me encontraba frente a un público de casi doscientas personas en un gran auditorio del Institute of Living, una reconocida institución psiquiátrica en Hartford, Connecticut.

No es algo habitual en mí, pero me sentía muy nerviosa antes de dar mi discurso. Iba a contarles como, hace más de dos décadas, cree un tipo de tratamiento conductual para personas con un alto riesgo de suicidio, que es conocido como Terapia Dialéctica Conductual (abreviada como DBT). Fue el primer tratamiento exitoso para este grupo de personas, quienes viven sus vidas como un calvario, tan desdichados que la muerte parece ser la única alternativa sensata.

Mucha gente fue al Institute para escucharme hablar en aquel día de junio. Había gente de todas partes del mundo que habían sido formados en la terapia, gente que me conocía o sabía acerca de mis investigaciones, antiguos alumnos y colegas, mi familia. Ya había dado muchísimas charlas sobre DBT. Cuando lo hacía, solía ponerles el siguiente título: ''DBT: Dónde Estábamos, Dónde Estamos y Hacia Dónde Vamos''. Les describiría como fui desarrollando la terapia a través de varios estudios exploratorios, generalmente mediante ensayo y error. Les describiría como el tratamiento hacía mella en personas suicidas, para qué otro tipo de condiciones se esrtaba demostrando que servía, y así.

Pero mi charla ese día de junio sería distinta. Por primera vez, iba a contarle a la gente la *verdadera* forma en que llegué a crear DBT. No sólo acerca de los años de investigación y experimentación que le dediqué, si no que también sobre mi propio trayecto personal. ''Redactar esta charla ha sido de las cosas más difíciles que hecho en mi vida'' empezaba.

## No Quería Morir Cobarde

He logrado muchas cosas difíciles en mi vida, la mayor fue tener que lidiar con un absoluto e inesperado quiebre de *mí misma*, de mi lugar en el mundo (un poco más adelante hablaré de esto). Como resultado de este episodio, tuve que luchar por recobrar mi educación secundaria, lo que me significó ir a una escuela vespertina mientras trabajaba de día para mi sustento. Mi vida era trabajar de día y estudiar de noche, hasta que luego me esmeré en entrar a la universidad. Aquí yo ya llevaba tiempo viviendo en pequeñas habitaciones en YWCAs[1] de distintas ciudades.

[1] YWCA (Young Women's Christian Association); en español *Asociación Cristiana de Mujeres Jóvenes*

Durante este tiempo no me hice amistades. Y casi en todo momento, tuve que enfrentarme una y otra vez al rechazo, lo que pudiese haberme desviado del camino. Más adelante, en mi vida profesional, tuve que luchar para que mis pares y el mundo de la psiquiatría en su globalidad aceptaran mis ideas y mi enfoque radical, además de lidiar con ser mujer en un mundo académico dominado por hombres.

Estuve tres meses preparando la charla. Muchas veces lamenté meterme en tal escollo. Tuve que condensar mi vida completa en una hora y media. El otro problema fue que sufría de una amnesia absoluta de mi vida desde los veinte a los veinte y cinco, por razones que explicaré más tarde. En cambio, tengo ‘’recuerdos destello”, momentos vívidos de recolección esparcidos por un lienzo oscuro. Es como mirar el cielo en la noche, ves puntos de luz de los planetas y estrellas por aquí y por allá, pero aparte de eso, es de un negro total. Por lo tanto tuve que recurrir a mi familia, amigos y colegas para que me ayudaran a reconstruir la historia de mi vida, usando su memoria sobre mi duro pasado, memorias bastante superiores a las mías. Fue un proceso difícil – más aún, estaba a punto de revelar públicamente, por primera vez, detalles extremadamente íntimos de mi vida, que por décadas había mantenido bajo cuatro llaves, más allá de mi familia y de un par de amigos cercanos. Entonces ¿por qué quise hacer esto?

Porque no quería morir cobarde. Seguir en silencio sobre mi vida me parecía un acto de cobardía.

## ¿Sería Capaz de Hacer la Charla Sin Llorar?

El Institute of Living tuvo un papel importante en mi vida, por lo que sentí que fue un buen recinto para dar la charla que tenía preparada. Había llamado a David Tolin, director del centro para trastornos de ansiedad del Institute; le dije que quería dar una importante charla en la Costa Este y pensaba que el IOL sería un buen lugar para hacerlo. Estaba encantado, hasta que le conté que quería darla en una de las salas grandes, porque sabía que atraería a un gran público. Aceptó, pero solo si le decía por qué. Le conté.

Una vez ahí, frente a varios cientos de personas, me pregunte a mí misma, ‘’ ¿En qué me metí?”. Me preocupaba no poder terminar la charla sin llorar, ya que por ningún motivo quería ponerme a llorar.

Empecé por contarle al público que, desde que empecé a dar charlas sobre cómo llegué a hacer DBT, por lo general parto desde su origen en 1980, cuando recibí un donación por parte del National Institute of Mental Health. La donación era para realizar estudios sobre cuán eficaz era la terapia conductual en individuos diagnosticados con trastorno límite de la personalidad. ‘’Pero aquí no partió mi pasión por levantar a los demás cuando han tocado fondo” le dije al público.

Miré hacia el público por unos segundos, dirigiendo la mirada a la cantidad de gente maravillosa que había venido – amigos, colegas, alumnos y exalumnos. Sabía que vendría mi hermana Aline. Quise especialmente que vinieran mis hermanos, John, Earl, Marston y Mike, pero no sabía si Aline lograría llevarlos. Pero ahí estaban, en primera fila. Justo detrás estaba Geraldine, mi hija peruana, y su marido, Nate, con quienes vivo desde que se casaron. También estaba el hermano de

Geraldine junto a su pareja. Les agradecí a ellos y a todos los demás por asistir. En un momento tan emotivo, estuve al borde de las lágrimas. Por suerte, no derramé ni una sola.

## Los Verdaderos Comienzos de DBT

''En realidad planté las semillas de DBT en 1961'' continué ''cuando, a los 18 estuve internada aquí mismo, en el Institute of Living''

Había sido una chica alegre y segura de sí misma, popular entre mis compañeros, solía ser yo la que iniciaba las actividades – como organizar una ida a algún concierto, por ejemplo, o simplemente reunir a un grupo para salir a tomar helado. Siempre me preocupaba de atender a las necesidades de todos, que nadie se quedara fuera de la movida. En mi tercer año de secundaria fui nominada a Reina del Mardi Gras de la clase. Mi popularidad iba más allá de sólo tener muchos amigos, fui elegida y nominada para ejercer importantes funciones en tercer y cuarto año. Era del tipo de chica que hubiese sido votada como ''la más popular'' o ''la que será más exitosa''.

Pero luego, mientras seguía en mi último año de secundaria, esa chica segura de sí misma empezó a desaparecer.

No sé que me pasó. Nadie sabía. Mi experiencia en el Institute fue la de irme por un hoyo, un torbellino desatado de tormento emocional y angustia absoluta. No había salida. ''¿Dónde estás, Dios?'' susurraba a diario, pero no había respuesta. Me cuesta describir todo ese nivel de dolor y confusión. ¿Cómo dar con una descripción del infierno? No se puede. Sólo puedes sentirlo, experimentarlo. Y así fue. Sentía todo estas cosas en mi interior, que a la larga salían a través de conductas suicidas.

Pero sobreviví, y en mis últimos días en el Institute, le hice a Dios un juramento, le juré que saldría de este agujero – y una vez que lo hiciera, que ayudaría a otros a salir.

DBT era y es, mi mayor esfuerzo por cumplir ese juramento. El juramento ha prevalecido durante gran parte de mi vida. Estaba decidida as buscar la terapia que ayudaría a toda esa gente, a toda esa gente que tantas veces era juzgada como que no tiene remedio. Y lo logré. He sentido el mismo dolor que mis pacientes en la lucha contra los demonios internos que laceran su alma. Sé lo horrible de sufrir emocionalmente, sé lo que es buscar desesperadamente cualquier salida posible.

## Un Viaje Lleno de Sorpresas

Cuando emprendí la misión de cumplir mi juramento a Dios, no tenía ni la más mínima noción de que el trayecto resultaría tan complejo y sorprendente, o que el producto final (un tratamiento efectivo para gente con alto riesgo de suicidio) sería tan pero tan distinto a otras terapias. Al principio lo único era una férrea convicción para elaborar una terapia conductual tras la cual personas con alto riesgo de suicido pudiesen vivir una vida que valga la pena vivir.

No tenía idea, por ejemplo, que algún día sentaría pie en mi oficina de presidenta o que decidiría quedarme en un monasterio zen con tal de aprender el ejercicio de la

aceptación. Muy zen. Pero así fue. Tampoco sabia que, una vez elaborado, el programa de tratamiento necesitaría de doce meses enteros, no los tres meses que pensé que duraría en un comienzo. En esos momentos no había escuchado nunca la palabra ''dialéctica".

Hay dos cosas que hacen única a DBT. La primera es el equilibrio dinámico entre aceptarse a uno mismo y las propias circunstancias de la vida. En segundo lugar, el acoger el cambio en pos de una vida mejor. (Eso significa ''dialéctica" – un equilibrio entre los opuestos para llegar a una síntesis.). La psicoterapia tradicional se centra más que nada en ayudar a la gente a cambiar de comportamiento, reemplazando conductas negativas por conductas positivas.

En los primeros comienzos de desarrollar DBT, me centré en que los clientes pudiesen cambiar de conducta (a lo qué generalmente aspira la terapia conductual). Los clientes me reclamarían: ''¿cómo? ¿Quieres decir que soy yo el problema?". Si en cambio, me centraba en enseñarles como tolerar su vida, es decir como aceptarla, nuevamente me reclamarían: ''¿Cómo eso? Entonces ¿no me vas a ayudar?".

La solución a la que llegué fue el equilibrio entre la aceptación y el cambio. Una danza dinámica entre ambos: de uno hacia el otro, una y otra vez. Este equilibrio entre trabajar estrategias de cambio y trabajar estrategias de aceptación es exclusivo a DBT y una de sus bases. Este énfasis en la aceptación como contrapeso al cambio viene directamente de integrar prácticas de Oriente (zen), basadas en mi propia experiencia al respecto, a prácticas en psicología de Occidente.

El segundo aspecto que hace única a DBT es la inclusión del *mindfulness* como habilidad terapéutica, algo inédito dentro de la psicoterapia. Esto también proviene de mi experiencia con las prácticas zen. En esos tiempos (mediados de los 80), el mindfulness era más bien un asunto misterioso, por lo general tratado de demasiado ''new age" como para ser tomado en serio, sobre todo dentro de círculos académicos. Hoy en día, como me imagino que deben saber, el *mindfulness* está en todos lados, no sólo en la psicoterapia pero también en la salud, el mundo de los negocios, la educación, los deportes, incluso en el ejército.

## ¿Quienes se Benefician de la Terapia Dialéctica-Conductual?

El objetivo de cualquier terapia conductual es ayudar al individuo a modificar su conducta, en particular patrones de comportamiento que afecten sus vidas de forma considerable tanto en casa como en sus lugares de trabajo, y de reemplazarlos por alternativas más efectivas de conducta. La Terapia Dialéctica-Conductual es un tipo de terapia conductual – pero, tal como mencionaba anteriormente, es muy distinta a una terapia conductual tradicional.

Diseñé DBT como una ayuda para individuos con un alto riesgo de suicidio, que son difíciles de tratar, que tienen múltiples otros problemas psicológicos y de comportamiento, y que generalmente se encuentran en las listas negras de los hospitales. El principal de estos trastornos es el de la personalidad límite (TLP), una condición conocida por lo difícil de manejar. Los criterios para el TLP incluyen cambios de humor extremos, arranques de ira, relaciones autodestructivas basadas en la impulsividad, un miedo al abandono, una mala autoimagen, entre otros. El trastorno límite de la personalidad resulta extremadamente angustioso para el paciente, llegando a formar parte de su vida cotidiana.

El Dalai Lama dice que todos buscamos la felicidad. En eso le encuentro razón. Todos mis clientes aspiran a ser felices, y mi trabajo consiste en que puedan alcanzar a felicidad, o al menos, que experimenten la vida como que esta vale la pena. Con esto me refiero que al despertar, existan suficientes elementos positivos – actividades que disfrutas, gente con la que te gusta estar, sacar a pasear al perro – por los que quieras salir de la cama y vivirlos. Eso no quiere decir que tu vida esté exenta de cosas negativas, porque para muchos de nosotros existe lo contingente, y también están nuestras emociones, que no son agradables. Esto hago con mis clientes. Les enseño habilidades que les sean útiles, les enseño a aceptar problemas en su vida de modo que puedan cambiar la forma en que se paran frente al mundo, a fijarse en lo positivo y a tolerar lo negativo.

Como conductistas, nosotros nunca creemos que una persona elige ser infeliz. Pensamos que su estado de desdicha tiene un origen – algo en su historia, su entorno. Tampoco creemos que haya gente que no quiera cambiar. Asumimos que todos buscamos tener una vida feliz. En la terapia psicodinámica, un estilo profundo de terapia que busca abrir una ventana en el inconsciente de la persona, los terapeutas jamás le dicen al cliente qué hacer. Yo siempre le digo al cliente lo que hacer. Esa es otra diferencia con DBT.

Mi postura frente al cliente es la siguiente:

‘’Tú sabes bien qué necesitas, sólo que no sabes como conseguirlo. Lo más probable es que tu problema sea que tienes buenas razones, pero no buenas habilidades. Yo te enseñaré a desarrollar buenas habilidades”

## Una Historia sobre el Poder de Amar y de Perseverar

Tal como el discurso que di en el Institute of Living aquel día de junio, este libro habla sobre el tiempo en que estuve en el Institute, cómo llegué a hacer mi juramento, cómo logré por cuenta propia salir de ese agujero negro – y cómo encontré maneras de ayudar a que otros también pudieran salir de su propio agujero negro.

Mi vida me resulta un poco misteriosa, porque hasta la fecha, no logro entender cómo, a los dieciocho años, caí en picada de forma tan rápida y radical. Espero que al ser exitosa en levantarme y mantenerme en pie, pueda darles esperanza a todos

quienes aún se encuentren ahí abajo. Básicamente pienso que si yo puedo, los demás también pueden.

Mi historia ha sido hilada en cuatro partes, cada una con estrecha relación a la otra.

La primera recopila todo lo que sé acerca de mi caída en espiral, como eso llevó a jurarle a Dios que saldría de ahí y que ayudaría a otros a salir.

La segunda parte es mi travesía espiritual – travesía que me salvó. Es la historia de como llegué a convertirme en maestra zen, una vía que influyó enormemente en mi enfoque mientras desarrollaba DBT, en especial porque me llevó a incluir el *mindfulness* en la psicoterapia.

La tercera parte es mi vida como profesora de investigación; como ahí me volví capaz de alcanzar mi objetivo, y las dificultades que debí enfrentar para sobrellevar mis errores cometidos y todas las veces que fui rechazada.

La cuarta parte es acerca el enorme poder del amor en mi vida, de relaciones de pareja que me llevaron a estar en la cresta de ola y también me causaron las mayores penas de mi vida. Sobre el poder de aceptar la generosidad y el amor de tanta gente que estuvo ahí para levantarme. Y a su vez, sobre el poder de amar al prójimo, lo que me ayudo a no tropezar en el intento. En parte, también es la historia sobre como nuevamente fui inseparable de mi hermana, como llegamos a perdonarnos después de tantos años de distancia y dolor. Y de cuando llegué a ser madre y ahora abuela.

Mi historia es también acerca de lo importante de la fe y de la suerte. Es una historia sobre no rendirse nunca. Es la historia de un fracaso tras otro, pero también de siempre encontrar alguna forma de levantarse (o de ser levantada), y de seguir adelante. Es una historia de perseverancia, de aceptación. Una parte importante de DBT es el poder decir ‘’sí’’.

*Se preguntarán porque, al ir contándoles sobre mi vida y mi obra, no incluyo las historias de vida de mis clientes. Bueno, como soy buena persona, pienso que contar estas historias sería poco ético de mi parte y se alejaría de lo que creo que está bien

CAPITULO DOS

.....

# El Agujero Negro

> Marsha es conocida por su participación en numerosas actividades, como el YCS [Young Christian Society] y por estar siempre dispuesta en ayudar a los demás. Su risa resuena por los pasillos después de hacer alguna travesura. Gracias a todo el cariño que despierta, Marsha ha sido candidateada a Reina del Mardi Gras de Tercer Año y a Secretaria del Consejo de Curso de Cuarto Año. Será siempre recordada por sus grandes ideales, por su espíritu y su sentido del humor
>
> Anuario de 1961, Monte Cassino School, Tulsa, Oklahoma

ESTA DESCRIPCIÓN EN mi anuario de la secundaria viene con una foto mía en blanco y negro, mi cabellera rubia peinada al más puro estilo de esos tiempos, con una sonrisa aparentemente llena de vida y de optimismo. Encarnaba en vida lo escrito en esa descripción. Por debajo de la foto hay una cita mía: ‘’Sí vas, ve con todo”.

Era una de seis hermanos en una respetada familia de clase media-alta en Tulsa. Bajo mi punto de vista, y el de muchos otros, la mía era una familia maravillosa. Mi padre, John Marston Linehan, era vicepresidente de la compañía petrolífera Sunoco y un pilar en la sociedad de Tulsa, conocido por una integridad a prueba de balas. Llegaba todas las noches a casa para cenar con nosotros; en el camino paraba a la iglesia para rezar o volvía a la oficina para adelantar trabajo, y otras me llevaba a recoger el periódico y a tomarnos un helado.

Mi madre, Ella Marie (conocida por todo el mundo como Tita) era Cajún de Luisiana (y orgullosa de serlo). Era una persona extrovertida y desinhibida, daba lo mismo la situación, y muy activa en el voluntariado. Con seis niños de los que ocuparse, junto a otras veinte mamás comenzó un club semanal de costura (arreglaban calcetines, calzoncillos, prendas de vestir, etc.), que fue creciendo con el tiempo hasta convertirse en un club social que formó parte importante de la vida de los niños. Las mujeres del club de costura llevaban comida cuando fuese necesario, se quedaban a recibir visitas cuando estas no cabían en algunas de las casas, cooperaban en bodas, cumpleaños y enfermedades, y planeaban y organizaban funerales y otros casos donde se necesitara ayuda extra. (Cómo logró Mamá participar en todo esto, con seis niños bajo el brazo, no me cabe en la cabeza). Era bella y entretenida, y su aura regía cualquier situación social en la que se encontrara.

Mi madre también era de ir casi todos los días a la iglesia, casi siempre antes de que el resto se levantara. Compraría un pedazo de tela de una costurería, y con ella haría un diseño digno de Dior. Era muy creativa. Después de que falleció, nos sorprendió descubrir que los cuadros que enmarcaba, que asumíamos eran de artistas profesionales, los había pintado ella. Fue ella la artista. Una vez salió en la portada del periódico de Tulsa, donde fue nombrada como una de las mujeres más bellas de Tulsa.

Mis hermanos John y Earl (ambos mayores que yo) y Marston y Mike (ambos menores) eran apuestos, además de populares y talentosos; y mi hermana Aline,

dieciocho años más joven que yo, era, aún es, esbelta y muy hermosa. Aline era una hija modelo casi sin proponérselo; según me parecía a mí, del tipo que mi madre aprobaría. Según Aline, no nos llevábamos muy bien de niñas.

Gracias al éxito de mi padre en el mundo corporativo, teníamos una situación bastante acomodada. Vivíamos en una casa linda y grande, de estilo español, en la cuadra de los 1300 de la calle veinte y seis (hubo un momento donde ahí había vivía gran parte de los niños de Tulsa) y quedaba a sólo pasos de nuestras escuelas. Nuestro jardín fue minuciosamente diseñado por Mamá, con parterres de plantas perennes, arbustos en flor y magnolios en los que trabajaba cada primavera. Mamá se preocupaba tanto de embellecer el interior de la casa como del exterior. Hasta el día de hoy que no olvido lo que ella sostenía y enseñaba: por alcanzar la belleza vale la pena el esfuerzo. También aprendí que más que con dinero, la belleza se logra con talento y esfuerzo.

## Era Distinta

Y luego estaba yo. Siendo sincera, no encajaba en casa, ni en ninguna otra parte. Cuando era más niña, había una buena amiga que vivía en nuestra misma cuadra. Solía invitarme a alojar, y a mí me encantaba ir. Sus padres eran simpáticos y amigos de los míos. Pero llegaba un punto en cada pijamada, donde yo comenzaba a extrañar a mis padres y los padres de ella tenían que llamar a Papá para que me fuera a buscar. Eventualmente, le dijeron que yo no podía quedarme más hasta que dejara de extrañar a mamá y papá. Eso fue todo.

Cuando la familia salía a jugar golf, como no me gustaba yo no iba (mi padre insistía que era porque no era buena. No es verdad). Cuando íbamos en algún viaje largo en auto o volábamos hacia alguna parte en el avión de la empresa de mi papá, al parecer siempre sufría de mareos, tanto así que una vez tuvieron que dejarme en casa de mi tía, a mitad de camino. Cuando íbamos por el fin de semana a casa de algunos amigos frente a algún lago hermoso, que solía ser a menudo, yo era la única que jamás se subió a un par de esquís acuáticos. Tampoco me podía sentar con los demás en la cubierta del bote porque al final me dolía mucho el trasero.

Era la única hija de la familia que siempre estuvo con sobrepeso, respecto a las expectativas del Tulsa en ese tiempo. No era delgada como mi madre ni como Aline, y por alguna razón nunca pude arreglarme el pelo de forma que le agradara a mi madre. Había heredado mi contextura gruesa de mi abuelo por lado paterno. Al mirar fotografías de hoy en día, me doy cuenta de que mi peso no era tan terrible. Claro que no ayudaba que mis dos buenmozos hermanos tuvieran de novias a chicas guapas, esbeltas y sofisticadas. Aunque nos llevábamos bien– solía darle masajes en la espalda a uno cuando llegaba de jugar el fútbol americano, y a otro lo ayudaba a meterse el pantalón dentro de la camisa cuando tenía alguna cita en la secundaria – no tenía la confianza con mis hermanos como para llorarles al hombro si es que me sentía mal o para recibir de ellos algún gesto noble de consuelo. No recuerdo que alguno de ellos me dijera ‘’¡Guau, Marsha! ¡Qué bien te ves!”. Aunque tampoco nada muy negativo más allá de las típicas bromas entre hermanos. Tampoco fue bueno que cuando Aline y yo postulamos para el equipo de cheerleaders del colegio de hombres de la esquina, a ella la aceptaron y a mí no.

Mi hermana me cuenta que en el fondo, llegó un punto donde nada que yo hiciera para mi madre era suficiente. Sus intentos por transformarme en una chica bonita, atractiva y adecuada para la sociedad en Tulsa de algún modo siempre fracasaban.

## Yo Era el Problema

En este tiempo, yo era el blanco de lo que seguro no eran más que chistes inocentes por parte de mis hermanos. Pero me dolía escuchar: ‘’Marsha, Marsha, cállate un rato”. No solo era menos atractiva que otras chicas, además tenía el impulso de hablar sin parar, algo que sin efecto he luchado por cambiar a lo largo de mi vida y que no era muy aceptado dentro de una familia como la mía, que fomentaba la elegancia y el decoro en las interacciones sociales.

Al llegar a la adolescencia, los esfuerzos continuos de mi madre por mejorar mi presentación personal algo debieron haber mermado mi auto- aceptación. Si alguien me decía alguna pesadez, la reacción inmediata de mi madre era ver qué podía cambiar en mí para agradarles más. Nunca se preguntó ‘’qué les pasa”; no pensé en esa posibilidad hasta mucho después, cuando visité a mi cuñada Tracey, esposa de mi hermano Marston. Cuando alguien le decía algo hiriente a su hija, Tracey siempre reaccionaba defendiéndola de ataques personales. La reacción de Tracy era opuesta a la de mi madre para una misma situación. Me pregunto que hubiese sido de mí si mi madre se hubiese parecido más a Tracey. Pero según ellas, en ambos casos lo estaban haciendo lo mejor que podían.

## Una Chica Popular

Mis constantes ganas de hablar no sentaban bien en casa, pero me hicieron popular en el colegio. Según mi prima Nancy, cuando estaba en cuarto de preparatoria yo era ‘’el alma de la fiesta, una fuerza en constante movimiento, siempre iniciando algo, siempre haciendo bromas, siempre haciéndose notar”. No recuerdo nada de mi ‘’yo” de este tiempo, pero asumo que es probable que haya sido mi yo real el que permaneció hasta fines de la secundaria.

En tercer año, fui nominada a reina del Mardi Gras. No me escogieron porque los de cuarto año juntaron más papel de diario para reciclar que nosotros. La corona de la reina iba a quienes recaudaban el mayor dinero vendiendo diarios. Casi siempre la nominada de cuarto año se ganaba la corona. Pero que fuera yo la nominada de tercer año, escogida por voto de los estudiantes, algo decía de lo popular que era entre mis compañeros. A principios de cuarto año, fui escogida secretaria del consejo de curso, como sale en el texto del anuario con el que comienza este capítulo.

Aunque era popular dentro de mi curso y era amiga de todas las chicas mayores, (no sólo cuando pasé cuarto año si no que de antes), chica que conociera tenía novio estable, y yo no. A veces tuve uno que otro novio, pero nunca una relación más larga y seria. Mientras se aproximaba el término de la secundaria y todas mis amigas estaban con pareja, yo me quedaba en casa, encerrada en mi cuarto, deprimida, rehusándome a salir.

## Una Caída en Picada

En el minuto que mis compañeros de curso tenían el anuario escolar en sus manos, en mayo de 1961, a la chica que ‘’será siempre recordada por sus grandes ideales, espíritu y sentido del humor” la internaban en el Institute of Living de Hartford, Connecticut. De un minuto a otro, era una de las internas de Thompson Two, una unidad segura, con doble cerrojo, que alojaba a los pacientes más difíciles de la institución. Me estaba ahogando en un océano de vergüenza y odio hacia mí misma, de no sentirme querida ni querible, y de una agonía emocional indescriptible, tanto así que deseaba estar muerta.

El misterio detrás de mi historia: ¿como esa niña tan funcional, querida y alegre llegó a sentir tamaña tristeza? Y dado eso, ¿cómo logré salir del agujero en el cual caí y cómo logré con el tiempo construir una vida que valiera la pena vivir?

## Ingresando al Institute of Living – y Cortándome por Primera Vez

Cuando fui ingresada al IOL el 30 de abril de 1961 – semanas antes de mi graduación – mi mayor síntoma, de acuerdo con la ficha clínica, era ‘’un aumento en la tensión y el aislamiento social”. También me invadían dolores de cabeza cada vez más insoportables, tan horribles que a veces debía llamar a mi madre del teléfono público de mi colegio y suplicarle que me llevara a casa. No sé si ella me creía o no, pero sí me iba a buscar. Comencé a verme con un psiquiatra local, el Dr. Frank Knox (asumo que esto fue cuando el doctor de la familia no dio con un diagnóstico, aunque creo que quizás fue porque no tenía idea del origen de los dolores de cabeza). Eventualmente, el Dr. Knox recomendó que me llevaran al Institute of Living, por lo que, según nos dijeron, serían dos semanas de evaluación para un diagnóstico.

Sólo recuerdo un pedacito de ese primer día estando sola el Institute. Me encuentro sentada en las escaleras traseras de lo que seguro era alguna unidad abierta, mirando hacia un paisaje de jardines y árboles. Nada más. No recuerdo quien me llevo ahí ni nada de cuando me ingresaron. Ni siquiera qué sentía estando ahí.

Si sé que en un par de días de algún modo descubrí que podía hacerme cortes, pero no recuerdo cómo ni por qué. Hoy en día, casi todos han escuchado hablar de cortarse. Pero cuando yo era adolescente, era algo totalmente desconocido, y según yo, nunca lo había escuchado antes de entrar a la clínica.

Así iba descrito en mi ficha clínica: ‘’rompió el lente de sus anteojos y se infligió heridas superficiales en su muñeca izquierda”. Las notas indican que quebré el lente a propósito para cortarme en la muñeca. Pero también pude haber roto el lente por accidente. Me es un misterio. La literatura de investigación en autolesiones indica que es muy contagioso al interior de las clínicas, y que quienes se cortan casi nunca sienten dolor, es más, les tranquiliza emocionalmente. Los seres queridos de quienes se cortan ven esta conducta como algo grave, mientras que ellos lo perciben como la solución a su sufrimiento emocional. Desde un punto de vista médico, hoy es sabido que cuando una persona se corta de esa forma, secreta por la sangre endorfinas, algo

así como unos opiáceos naturales que disminuyen el estrés y generan una sensación de bienestar.

Cualquiera fuesen mis razones, a pocos días de ser ingresada a esta unidad abierta, me transfirieron a la más segura dentro de la institución, Thompson Two. Lo más probable es que haya sido dopada con distintos medicamentos psicoactivos que fueron aumentados con el tiempo. (Viéndolo ahora, pienso que es una pena que no me hayan devuelto a casa, porque hoy me he dado cuenta de que en ocasiones la hospitalización puede hacer más mal que bien). Los del personal no eran malas personas, sólo eran jóvenes y sin el conocimiento que tenemos hoy sobre tratar a gente con los problemas que yo tuve.

La única amiga que hice en el Institute, Sebern Fisher, me cuenta que seguramente fui llevada a Thompson Two por dos enfermeros, pasando primero por unos túneles aterradores de olor agrio para luego subir al segundo piso del Thompson Building, suspendida en una camisa de fuerza, transportada como si se tratara de un animal de caza. Sebern era otra de las internas. Después de años sin saber la una de la otra, nos reencontramos y hasta el día de hoy somos muy buenas amigas.

## La Vida En Thompson Two

Sebern describe al Thompson Two de ese entonces como ''el Bellevue[2] del Institute of Living'', con un olor constante a orina, con fecas esparcidas por paredes y suelos, y pacientes psicóticos gritando, desnudándose y peleando. Me acuerdo de algunos detalles, pero la imagen más clara era la de una mujer mayor y delgada, quien pasaba el día sentada en una silla, y cuando te acercabas te golpeaba con sus botas negras, grandes y pesadas. Y luego estaba Nancy. La canosa, psicótica de Nancy, que cantaba incesantemente una canción del musical *Minnie La Sirena*:

*Oh qué bien la pasábamos con Minnie La Sirena*
*Ahí abajo, en el fondo del mar*
*Entre las burbujas, olvidaba mis penurias*
*Oh dios que buena era conmigo*
*Y cada noche cuando salían las estrellas de mar*
*Oh Dios, como la abrazaba y besaba*
*Allí, cada noche, cuando brillaban las estrellas de mar*
*Así es como yo la amaba*
*Oh qué bien la pasaba junto a Minnie La Serena*

Estoy casi segura de que no se sabía bien la letra, pero aún puedo escuchar ese coro.

Una vez ya en Thompson Two, seguí haciéndome cortes, bastante más serios que los de esos intentos preliminares, quebrando vidrios y usando los pedazos con mayor filo para herirme en los brazos y los muslos. Empecé a quemarme con

[2] Un famoso y antiguo hospital psiquiátrico en Nueva York

cigarrillos (menos mal que en ese tiempo se permitía fumar). Hubo un período de tres meses donde perdía el control de forma absoluta, a veces rompiendo más que sólo ventanas. Ahí intentaban calmarme mediante terapia de frío, y si no, me encerraban por períodos de tres meses.

Me es imposible describir qué pasaba conmigo cuando recién llegué al Institute. En mi cabeza, siempre lo he visto como que si de un minuto a otro enloquecí. De alguna u otra forma, perdí toda capacidad para regular no sólo mis emociones, si no que también mi comportamiento. La chica habilosa de la secundaria Monte Cassino había desaparecido. Se había transformado en lo que la ficha clínica nombraba como ‘’una de las pacientes más complicadas de la clínica”. Esta no era la niña popular de Tulsa, Oklahoma.

Caí en picada por un agujero negro con una rapidez alarmante. Me perdí a mí misma. En todas mis décadas de trabajo, jamás he visto a alguien caer de manera tan veloz e implacable. No sé qué fue lo que lo gatilló, o qué pudo hacer el personal del hospital para impedirlo. Sencillamente no logro comprender nada acerca de esos primeros días en el Institute.

Cuando miro atrás, es como si nada de eso lo hubiera hecho yo. Era alguien más tratando de hacerme daño. Podía estar sentada, en silencio, sin por eso estar teniendo pensamientos oscuros, y de la nada sentía que había algo que debía hacer. Cortarme, quemarme, intentar romper algo. Les decía a los auxiliares que sabía que terminaría haciéndolo, y les pedía a gritos que me detuvieran. Pero no, era más rápida. Sentía que era perseguida sin tregua por algún otro ente amenazante; era como correr de un posible asaltante en un callejón oscuro, sabiendo que igual me atraparía. Corría y corría a toda velocidad, pero daba igual. Esa persona me haría romper una ventana y con los restos cortarme brutalmente en los muslos, antes de que me detuviera algún enfermero o enfermera.

Antes de que me encerraran en la celda de aislamiento – que tenía sólo una cama empernada al suelo, una silla, una ventana con barras de acero y la mirada omnipresente de algún auxiliar – me sentaría en la silla o en la cama y me tiraría un clavado de cabeza al suelo, antes de que me detuviese la enfermera. Lo hacía una y otra vez, sobrecogida por el impulso antes de poder detenerlo. Estoy segura de que así me dañe el cerebro y que contribuyó a mi memoria abismante; eso, además de dos largas sesiones de terapia de shock electroconvulsiva, un procedimiento que estos días sería considerado una barbarie. Un reconocido psiquiatra y psicoanalista, Dr. Zielinski, con quien estuve tratándome un tiempo después de estar internada, decía que yo tenía personalidades múltiples. No sé por qué, pero sabía que no era así.

Me pararía en medio de mi habitación de Thompson Two por largos períodos de tiempo, como si fuera un hombre de hojalata, sin poder moverme, sintiéndome totalmente vacía, incapaz de comunicar o decirle nada a nadie sobre mi estado interior, sabiendo de un principio que no serían capaces de ayudarme. Mi psiquiatra en el Institute, el Dr. John O’Brien, hacía todo lo posible por ayudarme. Recuerdo un tiempo – debí de haber tenido licencias para moverme dentro del hospital – dónde me paraba fuera de su oficina, esperando aa que me concediera otra sesión.

Como verán en las cartas que le escribía al doctor, al parecer yo era consciente de que él se preocupaba por mí. Muchos años después de salir del IOL, me contó de lo mucho que me quería y cómo eso le significó problemas en su propia vida. Le escribía muchas cartas entre cada sesión, intentando explicarle qué me ocurría, en

algunas me desahogaba de toda mi rabia y frustración. Dada la falta de investigación de esos años, era poco lo que él podía hacer por mí.

Me encontraba sola, en el infierno.

## El Infierno es Estar en una Pequeña Habitación sin Salida

Sé cómo se *siente* estar en el infierno, pero incluso ahora soy incapaz de encontrar las palabras para describirlo. Cada palabra que se me viene a la mente es totalmente deficiente al momento de describir lo terrible de ese agujero negro. Incluso el decir que era terrible no logra comunicar nada sobre la experiencia misma. Cuando reflexiono sobre mi vida, me doy cuenta de que ninguna felicidad podría hacerle el peso al agudísimo y lacerante tormento emocional por el que pasaba en ese entonces.

¿Que pasaría si Dios me dejara vivir una vez más? Toda la vida he tenido una relación amorosa con Dios así que ¿cómo poder negárselo si me lo pidiera? Pero por otro lado, ¿cómo decirle que sí? Decidí que aceptaría sólo si a través de mi experiencia pudiese salvar a otros. ‘’Hágase tu voluntad’’ era lo que más rezaba. Gracias, Dios, por no pedírmelo.

Para jugar con el tiempo que tan eterno se hacía en el IOL, dibujaba mucho, y escribía poesía. Perdí varios de esos diarios de vida cuando se incendió mi departamento en Washington D.C. hace algunos años. Todos mis recuerdos, desaparecieron con el humo.

Este poema que escribí en el encierro no es más que un atisbo de mi estado mental en esos tiempos:

*Me encerraron tras cuatro paredes*
*Pero en realidad me dejaron fuera*
*Mi alma arrojada a un lado*
*Mis miembros botados por alguna parte*

*Dejaron a una*
*En la puerta, encantadora*
*Pero incluso ella fue incapaz de recoger*
*Mi alma del suelo*

*La habitación dividida en tres*
*Una cama, una pared, una silla*
*Pasé mi tiempo en cada una*
*La habitación vacía*
*Sin saber por qué*

*Me pusieron tras cuatro paredes*
*Aunque en realidad me dejaron fuera*

Le escribía con frecuencia a mi madre, y Aline me contó que después de recibir las cartas, Mamá lloraba toda la noche. Seguramente mis cartas daban cuenta de mi insoportable nivel de agonía emocional, incluyendo las autolesiones. Le escribía que quería volver a casa y al mismo tiempo que quería morirme. Con razón Mamá quedaba tan afectada.

Cuando en clínica enseño a comprender cómo es ser suicida, se los expongo de la siguiente manera. Esto les da una pincelada del mundo del suicida y del calvario por el que yo pasé.

> La persona suicida es como alguien atrapado en una pequeña habitación con altas paredes, de un blanco duro. No hay ventanas ni puertas. Es una habitación calurosa y húmeda y el calor agobiante de los suelos del infierno no da tregua. La persona busca alguna puerta que lleve a alguna vida digna de ser vivida, pero no la encuentra. Araña y araña las paredes. No sirve de nada. Tampoco gritar y golpearse contra un muro. Tirarse al suelo e intentar apagar la cabeza y no sentir nada no es un alivio. Rezarle a dios y a todos los santos no trae salvación. Esta habitación hace sentir tanto dolor que resulta casi imposible soportarla siquiera un segundo más; cualquier salida es bienvenida. La única puerta que encuentra el individuo es el suicidio. Siente muchas ganas de abrirla.

*Querido Dr. O'Brien,*

*Me siento tan sola. Por favor, ayúdeme. Sé que lo está intentando. Siento que estoy en un bote intentando remar fuera de la isla pero el bote no se mueve. ¿Qué hago? ¡Qué desastre! ODIO este lugar pero me odio a mí misma aún más. Me quiero morir.*

## La Ruta Panorámica

Soy incapaz de narrar el grueso de lo ocurrido durante mis más de dos años en el Institute, debido a la pérdida casi absoluta de mi memoria y de mis diarios de vida. Lo máximo que puedo hacer es ofrecerles algunos destellos, con algo de ayuda de mi amiga Sebern y sus recuerdos.

De entre todos los reiterados episodios de autolesión y de querer matarme, como una salida a esa habitación blanca y sin ventanas, aparecía el deseo de salir de Thompson Two, el inhóspito lugar de cuatro altas paredes, donde no había cielo ni cantaba el ruiseñor. Iría corriendo al teléfono público y llamaría a casa. ''Mamá, por favor, llévame a casa'' le imploraba. Su respuesta era siempre igual: ''Si sales, tu padre te internará a la fuerza''

Yo había dejado de existir para mi padre apenas llegué al Institute en abril de 1961. Como un hombre católico y muy conservador criado en Risingsun, Ohio, que casi muere cavando fosas durante la Gran Depresión y luego por mérito propio llega a ser Presidente de la Salitrera y vicepresidente de Sunoco, mi padre no podía entender qué me pasaba. Supongo que pensaba que si tenía la voluntad, podía formarme en la persona que quisiera ser, así que no tendría por qué tenerme lástima. No podía tolerar que yo estuviese sufriendo. Le decía a Mamá que dejara de

preocuparse tanto de mí. No sé como pudo decirle tal cosa a mi madre, a su esposa. Ahora entiendo por qué Mamá llamaba tanto a la Tante (Tía Aline), su madre sustituta, quien le aseguraba que mi trastorno era biológico y que mi madre no debiese culparse a sí misma. (La madre de mi madre murió cuando era bastante joven. Terminamos llamando a la Tante Aline, ''Abuela", lo que a ella le agradaba).

En tiempos de desolación, había ocasiones donde intentaba huir del hospital. A veces nos permitían estar en un pequeño patio interior dentro del Thompson Building. Ahí intentaría liberarme saltando la pared. Al menos así lo recuerdo, aunque cuando hace poco estuve en el Institute, vi que las paredes parecían de doce metros. No sé si hubiese podido subirlas. Pero sí me escapaba. Claro que todas las veces me pillaban y me arrastraban de vuelta.

En un caso exitoso de fuga, tomé el camino rápido al centro del pueblo y entré a un bar. Pedí un vaso de agua, me lo bebí, fui al baño, rompí el vidrio y me corté el brazo. Así, tal cual. El corte no fue muy profundo, pero sangraba mucho. Cuando el dueño del bar vio lo que hice, llamó a la policía. Llegaron rápidamente y me curaron con parches. ''Por favor no me lleven de vuelta", les rogaba a los policías, pero sabía que lo harían, dijera lo que dijera. El policía dijo, ''bueno, qué prefieres. El camino más corto o la ruta panorámica". ''La ruta panorámica" les contesté. Paseamos un buen rato antes de que me llevaran de vuelta.

Fue lo más bonito del mundo, un simple acto generoso para una niña desesperada que parecía estar tan fuera de sí. Aún me emociono cuando me acuerdo.

*Querido Dr. O'Brien,*

*Siento que soy incapaz de expresarle a Ud. (o a cualquiera) como me siento, pero déjeme decirle algo – yo no debería estar en esta unidad. Bueno, bueno, entonces estoy igual de loca que todos lo demás.*

*Me siento deprimida, abatida, apocada e infeliz, preferiría nunca haber nacido. Cuánto odio este lugar. Usted jamás sabrá cuan desdichada me siento. Desearía estar muerta, muerta, nada más que muerta. Me siento tan sola y ese bote a remos sencillamente no se mueve. Ni siquiera pensar en ver a Aline me pone contenta. ¿Porqué usted no es capaz de ayudarme? Si volviera a casa podría mantenerme activa y así tapar todos estos sentimientos, pero no hay nada con que pueda hacer para taparlos. Están sueltos por el mundo. Tengo miedo.*

## Encierro y Terapia de Frío

Éramos alrededor de veinte personas en Thompson Two. Casi toda las mujeres tenían su propio cuarto. Sufrían de distintos tipos de trastornos de la conducta, como todos los que estábamos ahí, pero no eran un peligro para sí mismas. Los que sí eran un peligro para sí mismos estaban bajo tutela constante y de noche dormían en dos filas con 4 camas, dispuestas en lo que parecía ser un pasillo. Había muy poca privacidad e incluso las idas al baño eran acompañadas, con la puerta de par en par. (Imagínense en caso de estreñimiento). Durante casi toda mi estadía en Thompson Two, yo era una de estas almas atormentadas. Éramos las que hacían el mayor

alboroto, pero los auxiliares sabían como mantenernos a raya. Más que nada mediante la terapia de frío.

La terapia de frío consistía en ser desnudada, envuelta firmemente en mantas previamente refrigeradas, y amarrada a una cama. Te quedabas así, inmóvil, hasta por cuatro horas. El efecto de la terapia es calmar a un individuo altamente agitado, y en psicología hay datos duros que demuestran que funciona. Induce una reacción de relajo, baja la presión sanguínea y frecuencia cardíaca, entre otros. El frío que se siente al principio puede ser enormemente incómodo, casi doloroso, pero va disminuyendo a medida que el calor del cuerpo va poco a poco entibiando las mantas. Mucha gente encuentra tan insoportable el nivel de incomodidad y restricción física que la sola idea les basta para pensar dos veces antes de caer en alguna conducta problemática. Las enfermeras tenían una forma simple pero efectiva de advertirnos. Si en vez de dormir, nos quedábamos conversando, hacían sonar cubos de hielo en un contenedor metálico. Silencio absoluto. (La terapia de frío raramente es usada por la psiquiatría moderna).

Sin embargo, en mi caso, la terapia de frío era un alivio, una forma de controlar los demonios que me acechaban. Incluso había veces que solicitaba la terapia cuando sentía que había perdido el control, cuando sentía a esa extraña amenazante detrás mío y quería detenerla.

Estar aislada era la única forma de sentirme un poco más segura. Ahí esa persona amenazante no me alcanzaría. La lógica detrás de tener aislado a un paciente tiene dos aristas. La primera es protegerlos, de sí mismos generalmente. En segundo lugar, se pensaba que el aislamiento provocaría rechazo y por tanto desalentaría las conductas de riesgo. Para mí lo segundo no funcionaba. Me gustaba la sensación de estar a salvo en el encierro. En mi ficha clínica, se mencionaba que mientras más intentaban controlarme, peor yo me ponía. Encerrarme no me desalentaba de alguna conducta de riesgo; tenía el efecto opuesto.

Más adelante, trabajando de terapeuta, caí en la misma trampa. Si temes que un cliente vaya a suicidarse, te pones ansiosa, y mientras aumenta tu ansiedad, también aumentan las ganas de controlar el cliente. Intentar controlar a una persona suicida, por lo general hace más mal que bien. En vez de disminuir conductas disfuncionales, intentar controlarlas puede reforzar – o incentivar – la conducta. Esta observación resultó ser importante para mi trabajo como terapeuta.

*Querido Dr. O'Brien,*

*Acá va...*

*Las dos razones por las que no soy feliz:*

*Una – soy tan gorda y fea. Solía pensar que sería tan feliz si sólo fuese igual de delgada que Aline y que todas mis amigas. Ya no sé si es así.*

*La otra es que nunca me ha ido muy bien con los chicos, especialmente en el ultimo año del colegio. Ningún chico me ha invitado a salir, desde mayo*

*pasado (pasado: hace un año)  hasta ahora. Creo que el tema es el peso, pero también me da miedo que pueda ser otra cosa.*

*Cordialmente, Marsha*

Revisando las cartas que escribía en ese momento de mi vida, me impresiona lo inmadura emocionalmente que era cuando entré al Institute, muy distinta a la chica competente de Tulsa. He visto lo mismo con chicas adolescentes suicidas que he tratado.

## Mi Juramento a Dios

En una parte de Thompson Two había un piano, y yo me dedicaba a tocarlo. Había sido una pianista destacada en el colegio, y aún dentro de ese agujero negro, no había perdido ese lado. Luego, eso sí, después de ser sujeta a varias series de terapia de shock, en tiempos en que esta no era tan segura como lo es ahora, perdí los recuerdos de prácticamente todo y de todas las personas, y tristemente, también mi habilidad para recordar notas musicales y para tocar el piano. Tocar el piano fue siempre una vía para expresar mis sentimientos: todavía tengo esperanza de alguna vez poder tocar de nuevo. Fue frente a un piano donde luego le juré a Dios.

Solía pasar gran parte del tiempo bajo tutela constante durante mis más de dos años en el Institute, pero ahora ya no era tan constante, así que algo en mi conducta fue moldeándose. Le hablaba a Dios, casi siempre eran plegarias desesperadas: ‘’¿Dónde estás, Dios?”

Casi toda mi vida he tenido un anhelo visceral por estar con Dios y por hacer de su voluntad. No quería hacer de su voluntad sólo por conseguir algo. La mejor forma de describirlo es algo así como estar con alguien a quien amas y él te ama de vuelta. Es como si a él le gustase especialmente cuando ocupas X vestido, así que te pones el vestido por que sabes que le gusta.

‘’Dios, ¿dónde estás?” clamaba. También tengo patentes recuerdos de estar yo sola parada en medio del cuarto de aislamiento, nada más a mi alrededor, a un lado la ventana con barrotes, orando: ‘’Dios ¿por qué me has abandonado?”

Ese día que estuve sola frente al piano, un alma solitaria en medio de las otras almas solitarias de la unidad, no sé como llegue a hacerlo. Fuera lo que fuera, ahí, en ese momento, le juré a Dios que saldría de ese agujero negro, y una vez que saliera, regresaría para rescatar a los demás. Ese juramento ha guiado y dominado gran parte de mi vida desde ese entonces.

En ese momento, no sabía que debía hacer para cumplir el juramento. Pero estaba decidida a hacerlo, y esa determinación fue clave.

CAPITULO TRES

# Demostraré que Se Equivocan

MIENTRAS ESTABA en el Institute of Living, venía a visitarme mi hermano Earl de vez en cuando, al igual que mi hermana Aline (¡aunque no recuerdo nada de esas visitas!). Todos se llevaban la misma impresión: que había subido de peso y que andaba lenta como un zombi debido a los medicamentos y la terapia de shock. Mi madre también iba a verme, pero no tengo recuerdo de sus visitas, excepto por una ocasión. En esta visita, me invitó a dar un paseo y se me dio permiso. No podía estar más contenta, por que, para mí, poder salir era todo un acontecimiento. Había estado encerrada por demasiado tiempo, sin poder respirar aire fresco ni mirar el cielo. Era algo muy importante.

Justo al salir con mi madre, paramos en una gasolinera y comenzó a llover. Salté del auto, me paré en la lluvia, eufórica, seguro que bailando y riéndome fuerte. Se me van los detalles específicos, excepto que andaba con un vestidito de lino y no podía estar más feliz.

Mi madre estaba sorprendida. ‘’¿Que estás haciendo”, exclamó de inmediato. ‘’Devuélvete al auto”.

Cuando me devolví al auto, mamá me dijo que era hora de regresar al hospital. No podía creerlo. ‘’¿De qué estás hablando?”, dije al subirme. ‘’No he estado afuera en siglos. Es maravilloso”. Lo que yo percibía como una experiencia visceral de libertad y de euforia mi madre veía como una paciente psiquiátrica cualquiera teniendo un arranque de locura. Me llevó de vuelta al Institute, seguro que asustada de que de pronto yo hubiese empeorado. Pobre Madre, intentando una y otra vez hacer lo correcto, aunque casi nunca le resultara.

## El Castigo Valió La Pena

Cuesta retratar el tedio dentro de las unidades para pacientes de largo plazo. Es contradictorio: está todo este drama psicológico como el que recién describí, y al mismo tiempo un tedio enorme. Sebern lo describe como ‘’un paisaje congelado rodeado de volcanes. Puede hacer erupción uno, después el otro, pero en general todo se ve bastante inhóspito.’’ El máximo entretenimiento era la televisión de la sala grupal. Todos debíamos ponernos de acuerdo en el canal, lo que no es muy fácil para una manada de personas de diversas edades en una unidad como Thompson Two. Como fuera, siempre andábamos buscando algo interesante con lo que distraernos.

Una adolescente de nuestra unidad era experta en abrir cerraduras. Nunca supe cómo aprendió esa habilidad. Una noche, ya me quedaba poco tiempo, cuando el auxiliar de nuestra unidad se había ido a dormir – un grupo de cuatro – la de las cerraduras, Sebern, otra adolescente más y yo – decidimos que sería divertido ‘’escaparnos”. Esa noche, urdimos no tomarnos nuestras pastillas para dormir. Cerca

de las 11, la maestra de las cerraduras hábilmente hizo de las suyas, y las cuatro terminamos en un espacio tipo ático repleto de prótesis médicas de dudoso origen. Eventualmente encontramos la salida, de pie frente al imponente Center Building. Seguro hubo mucha risa mientras celebrábamos nuestra hazaña.

''¿Y ahora qué hacemos?". En realidad, no había sido nuestra intención escaparnos del hospital; no fue más que una travesura. De pronto preocupadas de que nos pudiese pasar algo, las cuatro, de camisón y pantuflas ligeras, tuvimos que entrar por el edificio de admisión y rezar que no pasara nada terrible. Algún castigo debimos de haber recibido, no lo recuerdo. Pero cualquiera fuese ese castigo, valió la pena por ese glorioso momento de locura.

*Querido Dr. O'Brien,*

*¿A qué le tengo miedo? A nunca casarme, así que sigo aquí para ver si existe alguna razón para que nunca pase. Tengo miedo de ser una rareza en mi círculo, así que rompo ventanas para ver si tiene sentido ser una rarezo. Me temo que ser delgada no será la solución a mis problemas así que sigo siendo gorda para no enterarme de cuales son esos problemas. Me temo que Aline sería más popular que yo incluso si las dos fuéramos igual de delgadas, así que por eso, sigo siendo gorda. Me temo que mi madre no me querría incluso si fuese delgada, así que sigo siendo gorda.*

A estas alturas de mi vida, una carta como la anterior me parece sumamente vergonzosa. Así que me doy muchas estrellitas a mí misma por incluirla en el libro. El poema que les había mostrado antes refleja exactamente lo que sentía en esos momentos. Estaba loca. Me tiraba de cabeza una y otra vez. Sólo sé que no quería seguir ahí en el Institute, pero tampoco sé a ciencia cierta cual era mi estado mental en ese minuto, más allá del sentimiento que con tanto dolor expresaba en el poema. Hoy me dan ganas de llorar por esa niña. Quizás por eso soy buena terapeuta: porque entiendo lo que sienten mis clientes.

## Sebern y su Historia

El último recurso para comportamientos de alto riesgo – tales como la autolesión o la obsesión con el suicidio – era que te enviaran a la sala de aislamiento. Supuestamente, su función era darle al paciente los cuatro muros de contención y seguridad que él mismo no podía darse en su interior, además de operar como disuasión y de esa forma disminuir conductas de riesgo. Yo era ocupante asidua de la sala de aislamiento, la última vez por doce semanas, desde principios de noviembre de 1962 a principios de febrero de 1963, una cantidad de tiempo casi impensable, incluso para esos tiempos. Tenía prohibido fumar adentro, y no tenía permiso para entrar junto a otros pacientes. No digamos que se cumplió.

Fue durante este tiempo de encarcelamiento que conocí a Sebern, quien era un par de años mayor. De inmediato nos hicimos buenas amigas, formando un fuerte vínculo, como un par de camaradas en zona de guerra. Fue hasta mucho después que me enteré de su pasado.

Al igual que muchos de mis propios clientes, el pasado de Sebern es harto más traumático que el mío. Primero fue admitida a Thompson One, una unidad relativamente más abierta del Institute, pero unos seis meses después la enviaron a Thompson Two.

A pesar de que durante el aislamiento estaba prohibido el contacto con otros pacientes, solíamos sentarnos largo rato a conversar; claro siempre que ella lograra escabullirse y los auxiliares no se dieran cuenta. Fumábamos y conversábamos, yo sentada en la cama, ella parada en el umbral de la puerta. Nos volvimos cercanas más que nada porque las dos éramos igual de revoltosas. Solíamos aparecer en el informe matutino de los internos, donde se anotan las transgresiones de los pacientes.

A esas alturas yo fumaba como carretonera – unos tres paquetes al día. Pero estaba prohibido fumar en la sala de aislamiento. A veces la enfermera se apiadaba de mí y le permitía a Sebern acercarse lo suficiente como para darme una fumada de su cigarrillo. ¡Humo de segunda mano en proporciones industriales!

## El Supuesto Castigo era Más Un Alivio

La amenaza de ser llevada al pabellón de aislamiento disuade efectivamente de lo que se consideraba como conducta de trastorno. Así es para la mayoría que ingresa. Pero yo en cambio, acogía la seguridad que brindaba la sala de aislamiento, por la misma razón que a veces acojo a la terapia con compresas frías.

Al remontarme a mis primeros años en el Institute, como terapeuta conductual siempre pienso que el ponerme en esa sala de aislamiento pudo haber reforzado la conducta por la cual llegué ahí en primer lugar. Era más o menos así: me portaba mal (rompía algo, causaba algún desorden); me encerraban; lo natural era sentirme peor por estar ahí, pero al contrario, acogía el sentimiento de seguridad; por lo que me portaba mal una vez más, y luego volvían a encerrarme. La reacción del personal a mi mala conducta (encerrarme) terminaba por reforzar la misma. No creo que esta haya sido una estrategia consciente de mi parte; era más una reacción inconsciente. Pero nunca nadie se percató de esta ecuación. (Hoy en día tengo muchos clientes cuyas conductas suicidas pueden verse reforzadas si son hospitalizados, debido a la atención y cuidado que ahí reciben – otra vinculación inconsciente).

*Querido Dr. O'Brien,*
*Sólo quiero llorar, llorar y llorar. El problema es que no puedo. No puedo romper una ventana por que soy la única en vigilancia constante y están todos súper atentos. Siento como si fuera una bomba a punto de estallar pero no hay forma de que estalle. Estoy envuelta en miles de sábanas y no tengo forma de salir. Francamente, no sé qué hacer.*

*Dr. O'Brien, yo no puedo seguir viviendo así. Tiene que dejarme salir. Cosa que veo, me dan ganas de romperla. Simplemente no puedo aceptar que una vez afuera podría seguir sintiéndome igual.*

*Siento que yo a Ud. lo odio pero al mismo tiempo sé que no es así. Lo que sí sé es que quiero ir a casa y ver al Dr. Knox. Por favor déjeme ir.*

*Saludos cordiales,*

*Marsha*

## Un Momento de Perder el Control, un Auto-sacrificio por mi Cuidado

Unos meses antes de ser dada de alta, a mí y a Sebern nos pusieron en unas de las unidades Brigham, más abiertas que cualquiera de las dos Thompson. Habían notado una considerable mejora en nuestra conducta. Estaba feliz, porque esto quería decir que podía salir y mirar el cielo. También recuerdo estando sentada en una silla, moviendo los brazos al son de mi pieza favorita de Tchaikovksy, pieza que en algún momento había sido capaz de tocar.

Cuando estaba en Thompson Two, solía quemarme a mí misma usando colillas de cigarrillo prendidas. Sentía una fascinación morbosa por ver mi piel enrojecerse, luego resquebrajarse y ampollarse mientras aparecía una quemadura de segundo grado. Claro que dolía, pero no tanto como para dejar de hacerlo. Cuando se daban cuenta, los auxiliares me daban un ‘’tiempo” de dos semanas alejada de los cigarrillos.

Cuando llegué a Brigham, había cesado el impulso por quemarme. O así parecía. Un día me quemé de manera bastante elaborada. Metódicamente, fui haciéndome un aro de quemaduras en la muñeca, como si se tratara de un brazalete. Era un acto deliberado, pero al mismo tiempo sentía como si fuese alguien más quien me lo hubiese hecho, alguna otra persona.

Sabía que podía estar en graves problemas si las enfermeras descubrían mis quemaduras. Me enviarían de nuevo a Thompson Two. Mi solución fue hacerme un brazalete de cobre en la clase de metalurgia para así esconder las quemaduras. Funcionó – excepto naturalmente, que de a poco comenzaron a infectarse, rezumando, tornándose de un rojo y verde putrefacto. Necesitaba con urgencia una crema desinfectante, pero en secreto.

Sebern, con lo buena persona que es, se fugó al centro, consiguió la crema en una farmacia y luego se coló de vuelta en nuestra unidad. Recuerdo que salió por la ventana, lo mismo cuando volvió, así no la pillaban. Pero hoy Sebern me lo desmiente, ya que tenía permisos para salir. No así permisos para ir al centro de la ciudad, por lo que, si se daban cuenta, perfectamente la pudiesen haber enviado de vuelta a Thompson Two. De todas formas, Sebern corrió un gran riesgo por ayudarme, un gesto de cariño con todas sus letras. La crema hizo efecto, las quemaduras se sanaron y nunca nadie supo.

Aún tengo las heridas de esa pulsera en mi muñeca. No existe forma (quizás por medio de alguna cirugía mayor) de deshacerme de ellas, no existe una forma de deshacerme de todas las cicatrices que me infligí en el cuerpo. Puedes intentar esconderlas, pero hay muchas situaciones donde es imposible esconder cicatrices: al nadar, probarse ropa, en una hora médica etc. Hasta hoy que mucha gente me pregunta qué pasó (¡más de alguna vez en el ascensor!). Mi respuesta para todos es la misma: ‘’ah, me pasó cuando era niña”.

## Un Error de Juicio

No mucho después de este pequeño episodio, a casi un mes de cuando fue agendada mi alta, Sebern y yo nos metimos en lo que en la ficha clínica aparecía como un ‘’error de juicio”. Un calurosísimo día de abril, Sebern, yo y algunas de las otras chicas decidimos hacer un picnic al borde del río, que quedaba a menos de un kilómetro a pie. Aunque yo no tenía permiso para salir del complejo, sí tenia permiso para estar al exterior. Al otro lado del río había una playa, que se veía nítidamente desde donde estábamos. Lucía muy tentadora. Compramos sándwiches y cerveza y pasamos por el Charter Oak Bridge (un puente). Al cruzarlo, descubrimos que para llegar a la playa, había que hacerse paso por una asquerosa parte con barro, y así hicimos.

Nos comimos los sándwiches, bebimos algo de cerveza, disfrutamos un rato del sol y seguro también nos bañamos en el río. Sí o sí el agua estaba helada. Cuando ya era tiempo de devolverse, Sebern dice, ‘’no quiero pasar por el barro. Voy a nadar”. Excelente idea, pensé yo. Nos considerábamos nadadoras aptas, y se nos ocurrió que sería una humorada, que sería muy divertido. O sea, por favor, habíamos estado encerradas por tanto tiempo, que nos parecía lo más sensato del mundo. Las dos chicas más cuerdas del grupo pusieron sus reparos, haciéndole frente a ese pantano contaminado y volviendo a pasar por el puente, llevándose todas nuestras cosas.

Como se podía apreciar, el Río Connecticut era bastante ancho en ese punto, pero para nosotros no fue problema. Lo que no sabíamos era lo fuerte de la corriente. Sebern se metió primero y logró mantenerse cerca del puente. Cuando llegó al primer pilar, se agarró a este y se dio vuelta para ver dónde estaba yo. La había estado siguiendo derecho, cuando al minuto comencé a sentirme arrastrada, casi sin tregua. Podía escuchar a Sebern gritar, ‘’¡Marsha! Sigue la corriente”. Era todo lo que podía hacer para mantenerme a flote. Decidí nadar de lado. Parecía que así tendría un mejor control. Podía ver la orilla del otro lado y sabía hacia donde debía intentar llegar. ‘’¡Nada! ¡Nada! Nada!” seguía diciéndome a mí misma. Algo había avanzado, pero aún me faltaba mucho. Sentía que me hundía. Estaba aterrorizada. ‘’¡Me estoy ahogando! ¡Me hundo!” le gritaba a Sebern.

Seguía hundiéndome en el agua, aún cuando lograba flotar a la superficie. No podía rendirme, ya que en la dirección que me llevaba la corriente, había una pared a un lado del río y no sería capaz de esquivarla. Era sólo yo en versus la corriente submarina. En mis intentos desesperados por seguir nadando, podía ver a dos tipos parados al borde del río, mirándome a duras penas. Al final logré cruzar con toda seguridad, mucho más río abajo de lo que imaginé. Trepamos hacia el pasto de la orilla y nos tendimos en el suelo, exhaustas. Miré a un lado y vi a los dos tipos todavía ahí, mirándome. ‘’¿Por qué no me ayudaron?” les pregunté. Uno se río y dijo ‘’Bueno, cada vez que te hundías, después flotabas”

‘’Muchas gracias” pensé.

Según Sebern, alguien debió haber llamado a la policía. Este pequeño ‘’error de juicio” ahora era un gran problema. Cuando con Sebern volvimos al Institute, nuestros shorts y camisetas escurrían con el agua del Río Connecticut. La policía había informado al hospital de lo ocurrido. Sabíamos que estábamos en serios problemas. El personal nos retaba a gritos. ‘’¿Cómo pudieron ser tan idiotas?”, ‘’Podrían morir por todas las infecciones bacteria les que pueden haberse agarrado”, y así.

Nos pusieron algunas vacunas – contra el tétano, la tifus y varias más –por la seria contaminación que había en el río. Me amenazaron con no darme de alta, como era el plan. Y Sebern tenía prohibido volver a hablarme. A Sebern le dijeron que nunca más podía volver a hablarme porque, según ellos, yo era mala influencia.

Perdí contacto con Sebern después que a ambas nos dieron de alta, pero ella me encontró años después, cuando yo era profesora asistente en la Universidad de Washington, Seattle. Sebern era alumna del programa de trabajo social y se le había asignado leer un artículo que yo escribí. Me envió una carta para ver si yo era la Marsha Linehan que ella pensaba. Nos juntamos en Seattle; recuerdo claramente cuando de su bolsillo sacó uno de los medicamentos que nos daban en el Institute. Nos reímos, y ambas decidimos quedarnos uno como recuerdo. Desde ese entonces que somos muy amigas, nos juntamos todos los veranos en Boston, cerca de dónde ella vive. Ambas somos terapeutas, y ambas hemos escrito libros sobre tratamientos que pensamos son importantes.

*Querido Dr. O'Brien,*

*Puede que no se note por fuera, pero me deprime eso que dijo sobre cuánto más podría seguir yo aquí. Hablé con ambos de mis padres y les expliqué. Estoy muy confundida sobre lo que siento. Mi capa inferior está deprimida, abatida, desmotivada, desesperanzada e infeliz pero mi capa superior no puede parar de sonreír. Siento ganas de romper, morder, quebrar algo o estrellarme contra algo. Siento culpa de caer (ya lo hice de nuevo) porque no puedo dejar de pensar que lo hago a propósito. ¿Es así? Me siento pésimo, pésimo, pésimo, pero no hay nada que puede hacer al respecto.*

*Marsha*

## Con Su Amor, el Dr. O'Brien Pudo Haberme Mantenido con Vida, pero No Fue Suficiente

El hecho de haberme puesto en aislamiento por un inédito período de doce semanas demuestra lo atormentada de mi conducta. Y aún así, fui dada de alta en poco más de dos semanas. ¿Una cura milagrosa? No exactamente. Dos temas prácticos incidieron en el momento de mi alta.

El primero fue que mi psiquiatra, el Dr. O'Brien, estaba a punto de renunciar al Institute y hubiera sido un desafío demasiado grande para él que en este punto fuese otro el psiquiatra a mi cargo. Pobre Dr. O'Brien: cuando llegué al Institute, era un interno que no llevaba más de dos semanas. De acuerdo con la ficha clínica, ''yo era una de los pacientes más trastornados de la clínica", y también fui su primera paciente. Desde un comienzo me apegué mucho a él, y según me enteré más adelante, fue lo mismo de su parte.

Seguí escribiéndole al Dr. O'Brien por uno o dos años antes de salir. A veces para expresar sentimientos cuando no era posible hacerlo cara a cara, otras simplemente para descargarme, y otras nada más para contarle en qué estaba. Leerlas hoy por hoy

me resulta inquietante y más que un poco humillante, ya que no tengo ninguna recolección de la persona que las escribió. Pero me doy cuenta, incluso ahí me daba cuenta, de que ya tenía noción sobre un concepto del que escribí más adelante: ‘’competencia aparente”. A continuación desarrollo esta idea, pero en pocas palabras, es cuando alguien parece estar en control de su vida, cuando en realidad por dentro está sufriendo y se encuentra totalmente convulsionada emocionalmente.

En mi interior, yo estaba pasando por un intenso dolor y sufrimiento mientras que al mismo tiempo proyectaba ser alguien centrado. En mis cartas al Dr. O’Brien nombro estos dos aspectos de mí misma como la ‘’capa superior” y la ‘’capa inferior”. A veces parecía poder guardarme mi dolor para mí misma. Otras veces, quizás la mayoría de las veces, pensaba estar expresando mi dolor cuando en realidad no era el caso. La gente parecía no ver mi verdadero yo, a la persona que sufría. Varios años después, fui a ver al director de mi secundaria y le pregunté. ‘’¿Por qué nadie supo ayudarme?”. ‘’Marsha, ni nos dimos cuenta de que había algún problema”.

Esto puede ser normal en alguien que está en estado de desesperación. Muchos de mis clientes tienen mi mismo patrón de conducta.

> La tendencia de por veces parecer centrado y capaz de lidiar con la vida cotidiana, y en otros momentos comportarse (de manera inesperada para quien observa) como si las competencias observadas no existiesen.

Una de mis clientes me confesaba cuánto detestaba ir a sesión. Cuando le pregunté por qué, hizo mención de algo que yo había dicho la sesión pasada. Le había afectado mucho, y yo no me había percatado. A veces se pondría a llorar al final de la sesión. Me contaría que algo que yo le había dicho le había parecido invalidante.

Le respondí que para mí era muy difícil cambiar si ella no era capaz de decirme qué le molestaba de lo que yo hacía o decía; me respondía que según ella, ya me lo había dicho. Un aspecto clave en su tratamiento fue hacerme notar cada vez que yo dijera o hiciera algo que la ofendiera.

Al mismo tiempo, estábamos trabajando en cómo poder relacionarse con su padre, que solía decirle cosas muy invalidantes e insensibles, lo cual la hacía sufrir mucho. Pero resultó ser que ella trataba con su padre del mismo modo que conmigo – es decir, su padre no tenía idea de que estaba siendo tan hiriente-

‘’Debería saber” me dijo, ‘”sabe lo mal que estoy en estos momentos”. Pero no sabía porque nunca se lo había dejado claro. Y claro, cuando ella le decía, su padre cambiaba de actitud. Nunca había sabido del efecto que provocaba en ella.

Yo había sido como esa clienta, guardándome mi infelicidad y un fuerte sufrimiento emocional, sin hacérselo evidente al resto. Parecía tener todo bajo control, pero en verdad no era así.

## La Compasión no Basta

No tengo recuerdo de que el Dr. O’Brien me dijera cosas pesadas o invalidantes. Como pudo evitar hacer eso, no lo logró entender. Como joven terapeuta y mero residente, tratar debió de ser muy estresante para él. Sé que lo hacía lo mejor que podía, pero no alcanzaba para ser una verdadera ayuda. Nadie podía ayudarme.

Le contaría a la gente de lo mal que lo estaba pasando y me escucharían – el compasivo Dr. O'Brien me escucharía. El novelista francés Georges Bernanos retrató esta situación de un modo muy bello: ''sé que la compasión de otros al principio es un alivio. No la desestimo. Pero no logra extinguir el dolor, pasa por tu alma como por un colador"

El Dr. O'Brien no sabía qué hacer conmigo. Nadie sabía. La idea de que una intervención psicológica debiese basarse en una recopilación cuidadosa de pruebas – en investigación – ni siquiera estaba en el radar de esos tiempos. Sencillamente no se estilaba en los científicos reunir pruebas mediante la investigación con pacientes y a desarrollar tratamientos en base a esa evidencia.

Se me daba una enorme cantidad de psicotrópicos. ¡Con razón terminaba como zombie! Era probable que el tratamiento con medicamentos me hiciera más mal que bien. La terapia psicoanalítica de esos tiempos tampoco fue de mucha ayuda, y de hecho, pudo haberme hecho peor.

No mucho después de que salí del Institute, fui a Florida a ver al Dr. O'Brien y su esposa. Mucho más adelante, cuando me convertí en profesora titular de la Universidad de Washington, le escribí para contarle, ya qué supuse que se alegraría por la noticia. Luego hablamos por teléfono. Me contó de las diversas dificultades en su propia vida, y de cuánto me había querido (al parecer, aún me quería). Poco después de eso, falleció. Siempre me arrepiento de no haberlo ido a ver de nuevo. Parecía como si se hubiera dado vuelta la tortilla, ahora él podía apreciar la preocupación que yo sentía por él, tal como él alguna vez se preocupó por mí.

Más allá del asunto de la renuncia del Dr. O'Brien al Institute, por lo que ahora tendría que verme con otro doctor, el segundo elemento práctico que se conjugó al momento de mi alta tenía que ver con un futuro algo desalentador.

De acuerdo con la ficha clínica, al comienzo de mis tres meses de encierro se me dio un ultimátum: *O cambia su conducta o se va a un hospital público*. Claramente estaban a punto de darse por vencidos, habiendo intentado todo lo habido y por haber. Capaz que algunos me consideraran caso perdido.

Sabía que si me enviaban a un hospital público, no saldría nunca más. Estaría acabada. También me enteré, por Sebern, a través de su terapeuta, que el médico jefe del Institute no me tenía mucha esperanza y les dijo a mis padres que me pusieran en un hospital público de Oklahoma. Hablando con mi madre por teléfono, me dijo que tenía que mejorarme o si no Papá me ingresaría a un hospital público porque este otro estaba saliendo demasiado caro. (Recuerdo vagamente haberme enterado, cuando papá falleció, que su mejor amigo, el "Tío Jerry" había pagado gran parte de mi hospitalización). Como fuera, me sacaron del aislamiento, y mi comportamiento mejoró.

''El punto de inflexión en su tratamiento ocurrió en algún punto de estos tres meses" de encierro, el Dr. O'Brien anotó en mi fecha clínica. Esto implicaba que el proceso de aislamiento – un aislamiento prolongado – había por fin surtido el efecto deseado. Aunque yo pienso que fue por otra cosa. El Dr. O'Brien hizo algo que no era parte del protocolo de tratamiento, pero que en retrospectiva debió haber sido. Es un proceso sobre el que reflexioné mucho cuando ya era terapeuta de personas con un alto riesgo de suicidio. Tiene que ver con resistirse activamente a recompensar conductas suicidas, para en vez ofrecer una reacción aversiva en caso de alguna conducta suicida. Requiere de mucho coraje, pero puede ser muy efectivo si es que se hace bien.

## Rompiendo la Cadena de Conductas Suicidas, y un Vuelco Inesperado

Así fue. El Dr. O'Brien fue a verme, se sentó a mi lado y me dijo ''Necesito hablar algo contigo''. Su tono era completamente distinto al que yo acostumbraba, de cierta forma más severo. ''Bueno, Marsha, al final acepté que seas capaz de matarte'' prosiguió. ''Y si llegas a hacerlo, haré sólo una misa y rezaré sólo un rosario en tu nombre''

Quedé en shock. ''No entiendo, ¿quiere decir que iría a mi funeral?''

''No'' dijo, ''Estoy por salir de la ciudad. Estaré fuera dos semanas, cuando vuelva, espero que estés viva. ¿Ok?''. Y luego se fue.

De pronto tuve absoluta certeza que me terminaría suicidando. Me puse totalmente histérica. ''Me voy a suicidar'' les lloraba a las enfermeras después de que él se fue. ''Tienen que detenerme. Sé que lo voy a hacer. Estaré muerta cuando él vuelva. No quiero estar muerta; no quiero morir antes de que vuelva. Tienen que ayudarme''. Quise estar muerta, para escapar la agonía de esa habitación blanca, pero al mismo tiempo no quería morir. Me puse a llorar a gritos y tuvieron que amarrarme.

La ausencia emocional del Dr. O'Brien me afectó bastante. Había estado en un ambiente donde nadie podía ayudarme de forma efectiva, así que lo único que quedaba por hacer que se esforzaran el doble. El efecto de intentar suicidarme, o considerar la opción de manera obsesiva, hizo que pusieran más de su parte para ayudarme.

No fue una estrategia consciente de mi parte. (Creo que casi nadie tendría como estrategia consciente amenazar una y otra vez con suicidarse). Pero ahora sospecho que mi conducta suicida pudo haberse visto reforzada gracias a los mayores intentos por ayudarme. (Esa es una revelación clave acerca de la relación entre paciente y tratante, que merece ser repetida varias veces, tal como yo he hecho.) El problema era que el personal no manejaba una forma efectiva de intervenir, por lo que en vez de parar, yo perdía el control una y otra vez. El personal del Institute sencillamente no se percataba del ciclo de refuerzo que pudo haber incentivado más conductas de perdida de control.

¿Fue todo un error? Obviamente, gracias a sus esfuerzos pude mantenerme con vida, y quizás era lo máximo que podían hacer. Por lo tanto, más que drogas, más que períodos de aislamiento, más que terapia en frío y vigilancia constante, y más que sesiones con un psiquiatra compasivo, yo necesitaba de *habilidades*. Habilidades para regular mis emociones y mi comportamiento, habilidades para tolerar el dolor, y habilidades para pedir y conseguir lo que quería de forma efectiva. Hoy, tras haber desarrollado DBT y el conjunto de habilidades que trae, puedo otorgarles a personas suicidas herramientas conductuales que puedan ayudarles, primero, a aceptar su vida tal cual es para así poder cambiarla de insoportable a soportable. Pero en el '62 y el '63, el personal del IOL, con todas sus buenas intenciones, no podían ofrecer nada que fuera de ayuda.

Cuando ese día el Dr. O'Brien manifestó su postura, me di cuenta de que por primera vez no quería morir. Ese fue el vuelco. Me di cuenta de que quitarme la vida era incompatible con mi juramento de salir de ese abismo. Tenía que buscar alguna forma de no tener ganas de matarme, y la encontré.

*Querido Dr. O'Brien,*

*Admito que lo echaré de menos, a usted y todo lo que me ha entregado. Extrañaré la relativa seguridad y protección de estar aquí. ¿Pero no será mejor, al darse cuenta de que algo es imposible, no seguir intentando superar el obstáculo de la misma forma, una y otra vez? Por favor, no piense que busco importunarlo – en serio que no. Simplemente no veo el sentido de seguir encerrada y gastar un dineral ¿para qué? Para nada.*

*Me doy cuenta de que jamás estaré ni cerca de ser feliz, que siempre tendré miedo de mí misma y de lo que puedo provocar en los demás y que quizás toda mi vida de aquí en adelante sea un desastre sin sentido. Pero por otra parte tiene que darse cuenta de que quizás es esa la voluntad de Dios. Quizás mi camino al cielo es a través de la infelicidad, del miedo y de aquel desastre sin sentido. Quizás debiese aprender a aceptarlo en vez de cambiarlo.*

*Dr. O'Brien, espero que entienda al menos una mínima parte de lo que intento explicarle*

*Cordialmente, Marsha*

Cuando me enteré de que la clínica había tirado la esponja conmigo, y que mis padres serían en verdad capaces de meterme a un hospital público, decidí, como si fuera mi último deseo en esta tierra, que les demostraría a todos lo equivocados que estaban. También decidí que ni mis padres ni nadie se llevarían los créditos de mi recuperación, que incorporaría clases nocturnas para compensar por no haber ido a la universidad después de la secundaria. Estaba decidida a ser yo misma la que se fuera del Institute.

La idea de demostrarles su error me mantuvo en pie. Más adelante, cuando fui alumna en la Loyola University de Chicago, uno de mis profesores me dijo que ese tipo de rabia podía serle de gran ayuda a las personas para no darse por vencidos.

El 30 de mayo, de 1963, con veinte años, salí por la puerta del Institute of Living, tras estar ahí dos años y un mes. Fui al aeropuerto y tomé un vuelo a Chicago, donde me junté con mi hermano Earl, que de ahí me acompañó en un vuelo a Tulsa. Jamás olvidaré ese viaje. No podía dejar de asustarme con ciertos ruidos, y a cada rato Earl me tranquilizaba con que todo estaba bien. En última instancia fue Earl quien cuido de mí cuando surgían nuevos problemas en mi vida.

CAPITULO CUATRO

# Un Entorno Traumático e Invalidante

¿CÓMO LLEGUÉ de ser la niña popular y extrovertida que describía mi anuario de secundaria a la persona del Institute que les he descrito?

Desde mi charla en el Institute, después de que ciertas partes de mi historia aparecieron en el New York Times en junio del 2011, casi todos asumieron que pude haber tenido trastorno límite de la personalidad (TLP) (Más de alguna vez he sido presentada como alguien con ese trastorno). Así que la pregunta es, ¿era verdad? ¿Tuve trastorno límite de la personalidad antes y durante mi estadía en el Institute? ¿Cómo sería hoy en día?

Mi familia y en particular mi hermana Aline son categóricos en decir que antes de la clínica yo no estaba ni cerca de cumplir con los criterios para el TLP. Aline ha sido voluntaria en una organización llamada Family Connections, que brinda apoyo a familias donde algún miembro ha sido diagnosticado como borderline. ''Escuchaba a la gente describir el comportamiento límite, y como era la relación con sus seres queridos con ese diagnóstico'' me escribió Aline. ''No podía identificarme con nada de lo que escuché. Nunca te he visto comportarte como dice ahí – la rabia, las conductas erráticas etc. etc. Mi sensación es que tú no tuviste TLP antes de entrar a la clínica''. Diane Siegfried, una vieja amiga del colegio también describe a una chica muy lejana al TLP antes de entrar a la clínica.

Es verdad que sufrí de dolores de cabeza y de una depresión seria antes de entrar en el IOL, y quizás era sensible a la invalidación y a la desaprobación, lo que es común en individuos borderline. Y una vez que me metieron a la clínica, una gran parte de mi conducta parecía dar con criterios propios de un trastorno límite de la personalidad: actuar de manera impulsiva, pensamientos suicidas y hacerme daño de forma deliberada; cambios volátiles de ánimo; sentirme constantemente 'vacía'; y lo que en mi profesión llamamos ''graves síntomas disociativos'' tales como sentir que alguien, que no era yo, me perseguía y me hacía daño.

Cinco son todos los criterios necesarios para catalogar a alguien de borderline, y yo coincidía con alrededor de cinco. El misterio es, ¿cómo llegué a ser una niña con esos síntomas?

## La Inspiración de Santa Ágata

Esto dice mi hermano Earl sobre mi yo de niña: ''era divertida, alegre, jugábamos siempre a la canasta. Se pasaba muy bien con ella, andaba siempremuerta de la risa.'' La otra cara de esa joven efervescente (según cuentan otros) era una persona bastante seria, tanto a nivel intelectual como espiritual, una música talentosa, y una alumna aplicada. De hecho, era un poco rebelde intelectualmente, siempre pensando

fuera de la caja, siempre cuestionando esquemas. Era una lectora voraz. Podía quedarme horas leyendo sola en la biblioteca. Al crecer en una familia ferozmente católica y educada por monjas, mi mente inquisitiva no siempre era muy apreciada, por decirlo de alguna forma.

Pero mi real esencia era una profunda espiritualidad. Uno de mis recuerdos más nítidos de la infancia es en cuarto de preparatoria, leyendo un libro sobre la vida de santos, mártires que preferían pasar por la peor de las torturas y por la muerte antes de renegar de su fe en Dios. Como San Isaac Jogues, a quien le arrancaron las uñas porque no estaba dispuesto a renunciar a su fe en Jesús, y después fue asesinado. Y como Santa Agnes de Roma, quien fue enviada a la hoguera a los doce años pero murió por la espada cuando no lograron encender el montón de leña. San Clemente I fue atado a un ancla y arrojado al mar por orden del emperador Trajano.

Atesoraba ese libro.

Mi historia de mártir favorita de todos los tiempos, eso sí, era la de Santa Ágata de Sicilia. Decidió muy joven que entregaría su vida y su cuerpo a Dios. El senador Quintiano le declaró su pasión, pero cuando ella lo rechazó, la encerró por un mes en un burdel, esperando que así cambiara de parecer. No fue así, y lo rechazó una vez más. Esta vez Quintiano hizo que la metieran a prisión, donde estuvo sujeta a diversas y crueles torturas, la más salvaje fue cuando le mutilaron los senos. (En los cuadros, Santa Ágata suele aparecer sosteniendo una bandeja, donde yacen sus dos senos amputados.) A través de todos estos horrores – tenía apenas veinte años – se mantuvo firme en su completa e inquebrantable devoción a Dios.

Escogí Santa Ágata como mi nombre de confirmación. Después tuve que arreglármelas con explicarle al resto por qué había tomado esa decisión, ya que para mí era algo sumamente privado. Mis hermanos no se rindieron hasta arrancarme la respuesta. Pero no pudieron.

Las historias de estos santos y de Santa Teresa de Lisieux, cuya autobiografía, *Historia de un Alma* leía una y otra vez, me inspiraban a ser igual que ellos. Luchaba por lo que sentía que era lo correcto, y jamás me permití a mí misma hacer algo si sentía que estaba mal, o a ir en contra de Dios. De veras que quería ser santa, aunque cuando le confié esto a una amiga muchos años después me dijo, ‘’Marsha, de santa tú no tienes nada.’’

Tristemente, tenía razón. Me he descarrilado muchas veces, pero la intensidad de mi deseo me sostuvo por muchos años. Aunque no fuese una santa, de pequeña había decidido prepararme a que me arrancaran las uñas, a morir en la hoguera, a que me arrojaran al mar y a que me cortaran los senos con tal de no renunciar a mi fe o romper una promesa hecha a Dios.

Ese fue el comienzo de mi amorío con Dios, que impregnaría gran parte de mi vida por muchos, muchos años. Me brindó una considerable estructura espiritual.

Durante casi toda mi juventud, intenté esconder esta relación de amor. Hubo un momento donde decidí dormir sin una almohada, como un sacrificio hacia Dios (Como se me llegó a ocurrir esa idea, no lo sé muy bien, pero quizás por leer todos esos libros de santos). Mi relación con la iglesia siempre ha sido complicada, pero fui a misa católica casi todos los días de la secundaria, luego en la universidad, y de ahí por muchos años más.

Estar en una relación amorosa con Dios puede sonar bastante extraño. Yo misma por muchos años lo encontraba raro. Pero eso cambió cuando leí el libro de Bruno Borchert *Mysticism: Its History and Challenges*. Él dice que las experiencias místicas, que aparecen en todas las religiones, pueden tal vez entenderse como un estado de enamoramiento. Cuando leí eso, dejé de pensar que era rara o que estaba loca. Tenía todo el sentido del mundo. Casi grité aleluya.

## Travesuras Adolescentes, Algunas Peores que Otras

Mi prima Nancy tenía dos meses menos que yo, y también era muy espiritual. Nuestras familias se juntaban con frecuencia. Nancy y su familia vivían a sólo un par de cuadras de nuestra primera casa, en Birmingham Place. Yo tenía alrededor de diez cuando nos cambiamos a una casa más grande en Twenty-sixth street, y Nancy y yo nos vimos mucho menos hasta cuando entramos a la secundaria en el mismo colegio. Nancy tiene muchas historias para contar de esos años, algunas aún me despiertan sentimientos latentes. No tengo recuerdos de nuestra amistad, así que cuando cuento todo eso, de veras que es todo ‘’según Nancy”.

Aparte de muchas cosas comunes y corrientes, como subir cerros y jugar tenis, también nos portábamos mal de vez en cuando. Así describe Nancy una de estas ocasiones. ‘’Cuando teníamos quince, el verano anterior a que nos dieran nuestras licencias de conducir, a veces tramábamos con ir al autocine a altas horas de la noche. Marsha se quedaba durmiendo abajo, en el estudio. Yo sacaba el auto del garaje de mi casa, y conducía a casa de Marsha. Ella dejaba la puerta del patio abierta para así yo poder entrar y despertarla. Me estacionaba por su calle e iba a buscarla. El autocine funcionaba las 24 horas del día y quedaba a unas 5 millas en auto. Llegaríamos, nos compraríamos una bebida. Esto era a las una de la mañana. No nos pillaron ni una sola vez”

Nancy y yo pasábamos horas juntas tocando dúos en el piano. En el colegio éramos parte de los Triple Trios: tres altos, tres sopranos de segunda, y tres sopranos. Yo era la líder del grupo y según mi fiel amiga Margie Pielsticker, ‘’cantaba hermoso”.

## Mis Padres

Revisé fotografías de mi familia mientras escribía estas memorias, esperando que se despertaríam recuerdos en mí. Lo que sí es que me di cuenta de algo sorprendente. En muchas de las fotos salgo físicamente muy cerca de mi padre, sentada en su falda, su brazo alrededor de mis hombros. Esto también insinúa que él era muy cercano a mí a nivel emocional. Solía ir a su oficina los fines de semana, ayudando a la persona de la centralita mientras él seguía en lo suyo. Pareciera ser que éramos cercanos antes de ser ingresada a la clínica. Y me pusieron su mismo nombre: Marsha, que viene de Marston. Quizás su incapacidad para ponerse de mi lado, para apoyarme, tuvo más importancia de la que yo pensaba. Papá era de la postura de que nadie

debía hacer enojar a mamá. Lo que no era muy bueno para mi y para mi hermano John, los dos con mayor propensidad de hacerla enojar.

Ciertamente, Papá era un hombre sureño conservador de su tiempo. No tenía concepción alguna sobre desordenes mentales. Como mucha gente, incluso gente de hoy en día pensaba que si yo ponía más de mi parte, sería capaz de ''superarlo''. No tenía idea qué hacer conmigo. Tanto él como Mamá, como todos en Tulsa, Oklahoma, pensaban que las jóvenes debían ser bonitas y eventualmente casarse con un buen hombre y ser una buena (o sea, sumisa) madre y dueña de casa, mientras que los hombres se ocupaban de los asuntos importantes y de ganar el dinero. Pensaban que los chicos debían recibir un trato superior a las chicas. (No creo que Mamá haya pensado que *eran* superiores, pero así se comportaba). Los chicos podían expresar sus opiniones; las chicas debían de ser dulces y dóciles.

Mamá no se pensaba a sí misma como que estuviese ''por encima'' del resto. Hacía mucho trabajo de voluntariado para los pobres y necesitados. Mi imagen de ella es que no estaba por encima de limpiar un baño en su abrigo de visón si era necesario. En más de algún modo, yo admiraba bastante a mis padres al crecer y lo sigo admirando en el presente. Papá era conocido por su integridad y por ser confiable. Tenía muchas amistades. Era leal a ellas y a sus empleados. Ambos de mis padres eran pilares en la comunidad. Me encantaba cuando mamá iba al colegio, ya que así podía lucirla. Me ponía tan orgullosa. Admiraba a mamá en especial por su luminosa belleza, su compasión por los más necesitados, y porque iba todas las mañanas a misa. A veces yo la acompañaba, viajando a oscuras en mañanas brumosas. Pobre madre, con seis niños. La misa era el único lugar donde podía estar sola.

Quería ser como Mamá, pero había tantas cosas donde no podía ser como ella. No me di cuenta, hasta muchos años después que falleció, en qué nos parecíamos. Al igual que ella, yo aprecio la belleza, amo las flores, cultivo mi jardín y voy a misa por las mañanas, y tengo un sentido del humor parecido. Soy bien desinhibida y siempre dispuesta a bailar cuando hacemos fiestas en casa – igual que ella.

## Una Vara Demasiado Alta

Mamá era una mujer muy del Sur, y eso venía con ciertas expectativas de cómo su hija debía ser y de como debía lucir. Por supuesto, que yo no tenía nada que ver con esas expectativas. Excepto, claro, que me puse muy buena para prepararle almuerzos a mis hermanos y hacerles desayuno después de la misa del domingo. Las chicas del sur cocinaban, preparaban el almuerzo y ayudaban en la casa. Mis hermanos mayores trabajaban en los campos petroleros. Para las chicas no había trabajos.

Tanto Mamá como Papa eran muy conscientes de la imagen. Tenías que ir bien vestida a la iglesia, por ejemplo. Mi hermano Earl tiene una historia sobre su propio hijo que retrata esto a la perfección:

> Mi hijo, Brendon, visitó a sus abuelos por primera vez a los diez años. Me dijo ''Cuando fui a Tulsa, llevaba un gran balde con amor para la Abuela y el Abuelo. Cuando me dijeron que mi chaqueta no era linda y que necesitaba una nueva, simplemente hundí mi cabeza en el balde y la moví, y me dije a mí mismo ''Ok, te amo Abuela, te amo Abuelo. Me compraré una nueva chaqueta''

Brendon estaba jugando con un chico que ellos pensaban que no era buena junta, así que se lo prohibieron. Se dijo a sí mismo, ‘’Ok, entonces pongo de nuevo la cabeza en el balde y la muevo. ‘’Ok, Abuelo. Ok, Abuela’’

La cosa siguió para Brendon. ‘’Y en el ultimo día’’ me dijo ‘’Tenía muchas ganas de ir a esquiar con un amigo, y el Abuelo quería llevar a comprarme un nuevo traje. Papá, te juro puse mi cabeza en el balde y ya no había nada dentro’’. Brendon lo vio de una manera que yo no me había fijado. Mis papás habían absorbido todo el amor que Brandon tenía para ellos, con esa obsesión por verse bien en vez de escuchar lo que se le diera la gana, y ni se habían dado cuenta.

Lo sé, este ejemplo es muy ilustrativo del ambiente en el cual crecimos. Siempre había alguien en problemas por no estar a la altura de esa vara, de cierta forma. Earl describe a nuestros padres como ‘’gente muy enjuiciadora, nunca diciendo nada positivo, nunca haciéndonos algún cumplido".

## Un Hogar Tenso

Siempre había un aire de tensión en mi casa. Incluso Aline, la hija perfecta de Mamá, sentía la presión. ‘’Yo era la niñita buena’’ dice hoy. ‘’pero tenia terror de meterme en problemas y vivía con miedo de no tener la aprobación de mamá’’. Había muchas lágrimas, de Mamá casi siempre, especialmente para fechas especiales, sobre todo en Navidad, cuando mi padre le daba un regalo que no le gustaba.

Cada noche, la familia cenaba junta. Mis hermanos recuerdan que no había un roce genuino, algo así como preguntar ‘’¿cómo estuvo tu día?’’. Cada noche en la cena, intercambiábamos cosas positivas que habíamos escuchado del otro. El juego era el siguiente, ‘’Te digo algo simpático que escuché de ti y tú me cuentas algo simpático que supiste de mí’’

No tengo ninguna duda de que lo que más quería mi madre era que fuésemos felices. El problema era la forma en que lo hacía. Creció en una plantación de Luisiana. Durante la Gran Depresión, su padre lo perdió todo (según dicen, por un vecino que los estafó). Mamá fue a la universidad para así poder trabajar de profesora y apoyar a su familia. Mientras estaba en la universidad, sus padres fallecieron. Trabajaba como profesora para apoyar a sus hermanos hasta que ellos pudiesen independizarse. Luego se cambió a Dallas para quedarse con Tante Aline, ‘’la Abuela’’.

Tante Aline era una mujer sofisticada, intelectual, con un marido en la industria petrolera. A esas alturas, Mamá tenia poca educación sobre presentación personal, sobre como desenvolverse en ciertos ambientes y cosas por el estilo. Llegó a casa de Tante Aline soltera y con sobrepeso. Tenía veintidós, en un tiempo donde se esperaba que las mujeres ya estuviesen casadas a los veintidós.

Tante Aline estaba segura de que le sería más fácil encontrar marido si adelgazara, aprendiese a vestirse mejor, habilidades sociales más sofisticadas, y a verse linda. Así que Tante Aline la produjo y Mamá fue muy feliz por su ayuda. Ahora había que enviar a Mamá donde su otra tía de Tulsa, para así encontrar marido. Conocieron a Papá, un tipo muy encantador de la industria petrolera que además era católico y aceptable para la familia. El plan completo funcionó.

No extraña que Mamá intentara mejorarme tal como Grandma Aline la había mejorado a ella, esperando el mismo buen resultado. Como hablaba todos los días con la Abuela, esperaba que ella la apoyara en sus esfuerzos. Mamá quería que yo cambiara a una chica que se ajustase a su idea de éxito. El problema era que no podía hacer los cambios que ellas necesitaban.

La tensión entre nosotras fue de mal en peor. Yo simplemente no era maleable como hija. Ni en otra vida podría ser socialité. Sin embargo, se mantuvo firme y me importunaba constantemente con vestirme bien, peinarme bien, bajar de peso, hablar sólo cuando fuese necesario. A fin de cuentas, los incesantes consejos de Mamá no parecían cariñosos, sólo exigentes e invalidantes.

Como dijo Aline, para sentir el amor de mamá, debías encajar en un molde, y yo no encajaba. Estaba siempre pendiente de su aprobación, de su mirada, su tono de voz, y ella simplemente no podía disimularlo. Aline me decía que no había nada mío que mi madre aprobara – que no había por dónde. Por más que me yo esforzara, al día siguiente siempre habría algo que no le parecía.

No sé cuantas veces mamá llegó de alguna fiesta hablando flores de alguna chica de mi edad, alabando su aplomo, su apariencia, el paquete completo. Siempre parecía como si Mamá nos dijera que no teníamos ninguna de esas cualidades admirables. Naturalmente me hizo pensar, ‘’algo debe estar mal conmigo”. Mamá no tenia idea de cuán negativamente influía en mí, y de cómo, con sus majaderos esfuerzos por mejorarme, lograba lo opuesto.

Yo describo la situación como que Mamá me veía a mí como un tulipán y quería desesperadamente convertirme en una rosa. Pensaba que como rosa yo sería más feliz. Pero no tenía lo necesario para ser una rosa, ni en ese entonces, ni hoy tampoco. Este conflicto entre el tulipán y la rosa eventualmente llegó a ser parte de mi léxico con los clientes de DBT.

Así se los explico:

Si eres un tulipán, no intentes ser una rosa. Encuentra un jardín de tulipanes.

Todos mis clientes son tulipanes, pero están intentando ser rosas. No les resulta. Se torturan en el intento. Asumo que haya gente que no tiene las habilidades para plantar su jardín. Pero todos pueden aprender.

## Un Entorno Invalidante

El desapruebo constante, esa presión constante por ser alguien más – son ejemplos de un concepto que acuñé al desarrollar DBT: un entorno invalidante y, en el caso extremo, un entorno invalidante traumático.

La invalidación traumática puede ocurrir una sola vez, como cuando una madre se rehúsa a creer que su hija está diciendo la verdad si reporta haber sufrido abuso sexual, o cuando alguien testifica en falso contra una persona en un crimen que él o ella no cometió. Puede ser una acumulación de leer una y otra vez las emociones de otros de forma equívoca, como cuando alguien insiste que una persona está enojada, celosa, asustada, o mintiendo cuando no es verdad, o insiste que la persona tiene

motivos especiales que él o ella no tiene. El trauma por lo general viene cuando estos actos hacen al individuo sentirse un forastero.

En un extremo, la invalidación traumática puede llevar al individuo a pensamientos suicidas y a auto lesiones como fuente de alivio frente al ambiente tóxico en que se encuentran. Cortarse a veces brinda un alivio al sufrimiento y a un dolor emocional extremo, más que nada porque estimula la secreción de los propios opiáceos del cuerpo en la sangre. Cuando la esperanza de vivir una vida que valga la pena vivir se marchita, y no se encuentra la alternativa, comienzan los pensamientos suicidas. El solo pensar en suicidarse puede empapar una mente de creer que la muerte puede en tanto frenar su dolor. Esta creencia puede ser tan reconfortante que entonces el suicidio aparece como la única salida. (Claro, que yo le digo a mis pacientes que no tenemos cómo saber si el suicidio frena el dolor.)

## Un Amor Invisible

Mucho más adelante, me di cuenta de que Papá también buscaba la aprobación constante de mamá. Apenas la recibía. Al igual que en mi caso, había muchas formas en que él fracasaba siendo la persona que Mamá deseaba.

En la adolescencia, yo solía sentirme poco aceptada en casa. Mis hermanos se habían ido a la universidad. Mi hermana se protegía a sí misma de Mamá y se alejaba de mí. Mis hermanos más jóvenes no tenían idea qué pasaba. Aline me lo dijo hace poco, ‘’no tenías a nadie, Marsha, ni siquiera a mí, a tu propia hermana, como contención. Estabas sola en una familia de ocho”. Esto no quiere decir que mis hermanos no me hubiesen ayudado si yo se los pedía. En cambio, lo más probable era que nadie ni supiera que algo estaba mal.

Tengo la certeza de que toda mi familia, mis padres y mis hermanos, sí me querían, pero nadie sabía muy bien cómo demostrarlo. Lamentablemente, con mi habilidad para esconder mis sentimientos, el dolor en mí, evitaba que se dieran cuenta de que añoraba su aprobación. Hace poco mi hermano John le mandó fotos mías de la secundaria a la familia por email. ‘’Esta es la mujer más hermosa del mundo”. Quise gritar. ‘’¡Por qué en todos esos años nunca me lo dijiste!”. Puede que quizás lo haya hecho y yo nunca escuché, simplemente.

En la misma línea, debo contarles las últimas palabras que me dijo Mamá. ‘’Quiero que sepas que te he querido tanto como a Aline” me susurró.

## Otra Forma de Pensar

Mi amiga Diane estaba un año más arriba que yo en Monte Cassino. Hace poco Diane me dijo algo que han repetido otras personas de esa época: que yo tenía una forma distinta de pensar las cosas, una cualidad que después me sirvió como investigadora creativa. ‘’Siempre iba a jugar a tu casa” me dijo Diane, ‘’porque no pensabas como el resto de las personas. Siempre pensabas las cosas de forma interesante”

Es verdad: no pensaba igual que el resto, hoy en día tampoco. Muchos amigos me han dicho que les caigo bien porque pienso fuera de la caja. Por otro lado, yo siento que mi forma de pensar es común y está dentro de la caja; es por eso por lo

que tiendo a defender mi punto de vista – a veces en mi perjuicio. Desde un comienzo, fui una liberal en una ciudad y un estado muy conservadores. Estaba rodeada de mucha gente adinerada, incluyendo a algunos alumnos de Monte Cassino.

En mi fuero interno, despreciaba la riqueza porque era consciente de todo el sufrimiento que iba asociado. Cuando tenía alrededor de once o doce y mis padres salían de la ciudad, invitaba a gente pobre a cenar a casa, poniendo la mesa con la mejor platería de mamá. Estoy casi segura de que le pedía ayuda a Lulu, nuestra criada. Dónde encontraba a toda esta gente – como llegaba a saber de ellos, en realidad – se me escapa por completo. ¡Por Dios, mi memoria!

En mi ultimo año en Monte Cassino, se me empezó a hacer difícil encajar ¿Cómo así? Aquí mis conjeturas. No encajaba con las monjas. Había algunas con las que me llevaba bien, como la Hermana Pauline, quien enseñaba inglés y religión. Ella fomentaba mi forma poco ortodoxa de pensar y de cuestionar. La adoraba. Pero en general, a las monjas no les agradaba que yo no aceptara cualquier cosa que dijeran como verdad a ciegas. No les gustaba que yo desafiara a la autoridad. Siempre me metí en problemas por eso.

En palabras de Aline, ‘’Marsha, tu gran problema era que no encajabas – ¡en ninguna parte!’’

No encajar, percibir las cosas de otro modo, muchas veces afuera de la caja – se convirtió en un patrón en mi vida. Como conductista de cabo a rabo, nunca pude encajar en la clínica de pacientes críticas en Buffalo cuando salí de la universidad; no encajaba en la práctica clínica para mi primer trabajo como miembro de la Universidad Católica de América, en Washington D.C.; y tampoco encajé en la práctica clínica de mi siguiente trabajo docente, en la Universidad de Washington, en Seattle, que es donde trabajo hoy por hoy. Mi estrategia era siempre atenerme a mis valores y a mis creencias y pasar lo más desapercibida posible. Sin embargo, con lo cotorra que era, me costaba reparar en cómo mis palabras afectaban al resto. ¡Igual que Mamá!

## Un Único Ejemplo de Validación: la Tía Julia

Había sólo un miembro de la familia con quien yo encajaba sin problemas: mi tía Julia, la hermana de mi padre, que vivía cerca nuestro. La Tía Julia era la única persona que me quería y aceptaba incondicionalmente.

Su casa era un oasis de seguridad y de consuelo. Me enseñó a mecanografiar, y cuando iba veces me quedaba horas practicando. (Al final, ¡resultó ser una habilidad muy importante!). También me enseñó a cocinar, que equivale a decir que me dejaba cocinar. Su marido y sus hijos me decían las cosas más lindas cuando les cocinaba. La Tía Julia me amaba como a la hija que nunca tuvo. Más adelante me enteré de que ella y el Tío Jerry (otro tío Jerry, no el mejor amigo de mi padre) habían intentado llamarles la atención a mis padres, sobre todo a mi madre, por criticarme tanto. La Tía Julia era una voz de validación, una voz que me decía ‘’Te queremos tal cual eres, y por lo que eres. *No* necesitas cambiar para ser valorada’’

¿Cómo todo ese amor y esa validación no fue capaz de salvarme? La Tía Julia tenía sobrepeso y era muy buena para hablar, igual que yo, por lo que ante ojos de

mi padre ella no era perfecta. Quizás por eso sentía una conexión conmigo. Su marido, el tío Jerry, no tenía roce social. A ambos mi papá los miraba en menos. La Tía Julia me dijo, "la cosa es que nunca pudimos comunicarle a tu padre ni a tu madre lo que te ocurría en casa". Lisa y llanamente, la opinión de la Tía Julia no tenía validez para mis padres.

A pesar de lo cercana que éramos con la tía Julia, hasta ella no tenía conciencia de qué pasaba en mi interior. No fui capaz de decirle, así como tampoco a Aline, ni a mi prima Nancy, ni a mi amiga Diane. Ni yo misma podía articularlo. Sí le confíe y le lloré a una persona, Jane Sherry, una compañera de cuarto año. Llamaba a Jane, me iba a buscar y paseábamos en su auto, mientras yo lloraba el viaje entero.

A estas alturas, el daño ya estaba hecho.

## Buscaba un Grupo de Apoyo, una Sororidad

No había una sororidad en Monte Cassino, mi secundaria. Supongo que las sororidades eran consideradas inmorales por las monjas. Quería pertenecer a una sororidad, así que me uní a una en Central, el colegio público local. Yo había querido ir a Central, pero Mamá insistía con que debía estar en un colegio católico. Si hubiese ido a Central, el ambiente hubiese sido mucho más propicio para el tipo de cosas que me interesaban, y quizás mi vida hubiese sido distinta. ¿Quién sabe? (No mucho antes de morir, Mamá me dijo que el peor error que cometió en su vida fue no haberme dejado ir al colegio público)

Sí tenia algunos amigos en Central, e iba a fiestas de la sororidad. Pero una vez ahí me ponía ansiosa; me preocupaba no ser atractiva para los chicos de la fiesta. Estoy segura de que nunca le conté a nadie de esto. Parecía como si yo no pudiese valorar la popularidad de la que gozaba en Monte Cassino, el ser nominada reina del Mardi Gras, etc. En esos momentos, buscando urgentemente inclusión por otros lados.

Las monjas desaprobaban rotundamente de que me uniera a una sororidad, pero me rehusaba a darles en el gusto, no pensaba que estuviese mal. Nancy me ha contado, que producto de mi desacato, las monjas no eran buenas conmigo. Una profesora me trató tan mal que otros alumnos fueron a acusarla donde el director. No sirvió de mucho.

Algunas chicas de mi curso también desaprobaban de las sororidades. Pienso que este solo acto de rebeldía, esta acción de luchar por lo que creía que era lo correcto, fue el comienzo de una fase terminal en mis amistades. En tercer año fue acentuándose, ahí empezaron mis sentimientos de soledad.

Comencé yendo al centro deportivo local con Diane y Brooke Calvert, en un intento por deshacerme de esos kilos de más. Diane y Brooke estaban un curso más arriba que yo y se graduaron a fines de tercer año. Estaba devastada por perder esas amistades.

Hace algunos años, me senté y escribí la mayor cantidad posible de atisbos sobre mi infancia. Hubo uno acerca de esta pérdida:

Brooke se gradúa
Diane se gradúa

es un duelo
una pérdida
la muerte
una pesadilla
‘’Nos estamos viendo”
lágrimas eternas

Esa canción ‘’I’ll Be Seeing You” sonaba en la radio durante mi duelo por la partida de Brooke. Se me hacía tan conmovedora, que me daban aún más ganas de llorar. Incluso hoy me da pena cuando la escucho.

En mi último año de la secundaria, caí en una profunda depresión y me rehusaba a salir de mi habitación; ahora me doy cuenta de que era de esperar. Mamá tuvo depresión cuando esperaba a Aline. El hermano de mamá sufrió una depresión severa. Cuando iba a Luisiana a ver a la familia de mamá, me daba cuenta de que muchos de ellos estaban sumamente deprimidos, siendo incapaces de salir de sus casas.

Pero aún así, yo seguía siendo la misma por fuera, mientras que mi yo interno sufría una depresión terrible, dolorosa. Pertenecía a un grupito de chicas en el colegio, éramos alrededor de cuatro o cinco, incluyendo a Margie Pielsticker. Margie me cuenta que este grupito estaba detrás de todo lo que pasaba en el colegio, éramos las que se ganaban todos los premios. Me cuenta que yo ‘’tenía a todos juntos, a todos contentos”. Incluso en mi último año, me cuenta Margie, no le conté a nadie de mis problemas, de lo que me pasaba por dentro.

‘’Marsha parecía estar contenta con estar en el grupo” Margie me cuenta hoy por hoy. ‘’Ahora sé que tapaba su sufrimiento tras una sociabilidad y amabilidad hacia los demás. Por ejemplo siempre iba a buscar al grupo después del colegio y nos llevaba en mi auto a Pennington, un autoservicio, a bebernos unas Coca Colas. Siempre procuraba que a mí me incluyeran”

Escucharla es como escuchar hablar de alguien más haciendo todas esas cosas.

## Consecuencias Inesperadas de las Buenas Intenciones

Durante esta etapa, seguía empeñada en ser una santa. En su autobiografía, Santa Teresa escribió lo siguiente: ‘’Lo importante en la vida no son los grandes actos, si no un gran amor”. Sabía que en esas palabras había una profunda verdad, aunque no entendía muy bien por qué. Y ahora, cinco décadas después, estoy acá escribiendo sobre mi vida como una historia sobre el poder del amor.

Pienso en aquello como algo bastante sorprendente y bastante aleccionador. Santa Teresa amaba la naturaleza y sentía que las estaciones eran un reflejo de la relación amorosa que Dios tiene con cada uno de nosotros. Se describía a sí misma como ‘’la pequeña flor de Jesús”. Se le conoce simplemente como ‘’la Pequeña Flor”.

Cuando leí por primera vez a Santa Teresa de Lisieux, decidí que debía hacer algo más en mi camino a la santidad. Necesitaba sacrificar algo que para mí fuese

muy preciado, algo que me costase sacrificar. Tenía que significar mucho para mí; si no, no contaría como verdadero sacrificio. Decidí salirme de la sororidad.

La sororidad era un pilar en mi vida. Era algo a lo que acudir para pasarlo bien pero más oportunamente, para cultivar relaciones de apoyo, un sentido de pertenencia. Era el único grupo donde me sentía aceptada. ‘’Sí’’ me dije a mí misma. ‘’si renuncio a la sororidad sería un gran sacrificio. Necesito hacerlo’’.

Me siento ambivalente contándoles de este sacrificio, ya que le juré Dios que no le diría a nadie de por qué decidí salirme de la sororidad. Debía inventar algún motivo falso, pero que fuese creíble. Incluso ahora no me siento muy cómoda hablando de esto, pero creo que es necesario, ya que es importante en mi historia.

Tras salirme de la sororidad, me aislé aún más. De pronto, en mis adentros, me encontraba en un estado de tormento y vergüenza cada vez mayor. Me sentía gorda y poco querible. No era que fuera una mala persona, y que no tuviese nada que me hiciera querible, si no que nadie me quería. Al menos eso pensaba en ese entonces.

Mi sacrificio dio pie a mi caída en espiral a la depresión. Los dolores de cabeza empeoraron. Según mi ficha clínica del Institute of Living, empecé a atenderme con el Dr. Knox en agosto de 1960, cuando empezaba el último año de secundaria. Mi ficha decía que ‘’no hay una base orgánica [para los dolores de cabeza].” Arriesgo a que los dolores eran por toda esa tensión. Subí mucho de peso y caí en una fuerte depresión.

Me aislé socialmente y de mi familia. No podía salir de mi casa. Me sentía tan desesperada y profundamente desdichada, que deseaba estar muerta. Sentía que era inaceptable como ser humano. Le dije al Dr. Knox que tenía ganas de suicidarme y que quería escapar de casa. No tengo idea si fui yo quien les contó a mis padres, o fue el Dr. Knox. Luego, cerca de fines de Abril de 1961, me hallaba en un estado de llanto continuo. No había cómo controlarlo. Sólo sabía que quería estar muerta.

El calvario comenzaba.

## Un Acto de Desaparición

Fue un acto de desaparición, ingresar a la clínica. Hace poco Aline me contó que nadie supo qué me había pasado. ‘’Mis dos hermanos mayores estaban en la universidad, así que no se enteraron, y mis dos hermanos pequeños eran muy jóvenes como para darse cuenta’’.

‘’Yo tampoco supe’’ me dijo.

Mi amiga Diane Siegfried, con quien, siendo franca, ya no me veía tanto en mi último año de secundaria, me cuenta que desde que se graduó ‘’nadie supo qué había pasado; supimos después. Sencillamente desapareciste. Un día estabas y al otro no. No tenía idea que estabas con ese problema’’

Muchos de mis amigos sabían que en casa yo tenía problemas con Mamá, pero no sabían qué pasaba en verdad. ‘’Ni siquiera me contaron que te llevaron a ese lugar’’ me contó Nancy hace un tiempo. ‘’Sabíamos que te habías ido. Pensamos que debía de ser por algún problema. Pero mamá era la que decidía si contarme o no.’’

De acuerdo con Margie Pielsticker, ‘’de un minuto a otro había desaparecido. Nos dijeron que estaba en casa, enferma. Nadie sabía de qué. Era la época donde no se hablaba de enfermedades mentales”.

## ¿Qué me Había Pasado?

Con uno de mis colegas y amigos más cercanos, Martin Bohus, un psiquiatra que reside en Alemania, nos hemos sentado largo rato a intentar analizar qué me pasó. Martin es experto en Terapia Dialéctica Conductual y director de uno de los mayores laboratorios de investigación, donde realiza estudios sobre trastorno de personalidad límite y otros trastornos asociados. Está convencido de que debí haber sufrido algún daño cerebral de antes de mi colapso en el Institute.

Tante Aline pensaba que la raíz del problema era biológica. Mi madre esperaba que así fuese. Ciertamente es posible que hubiese habido alguna predisposición genética, dado el largo historial de depresión por el lado de mi madre.

Eventualmente llegué a pensar que sí había un componente biológico, una sensibilidad innata. La combinación entre una predisposición biológica y un ambiente tóxico en el hogar puede ser una mezcla mortal para la psicología individual. Hubiese crecido en un ambiente distinto, uno donde se me aceptara cual era y con todo lo que yo valoraba (un entorno como el de Tía Julia, por ejemplo), mi vida podría haber sido distinta.

Pero nada de eso llega a explicar mi conducta de descontrol una vez que fui internada en la clínica. Es posible que ser hospitalizada e hipermedicada haya jugado un papel instrumental en mi caída en picada. El mensaje implícito era que nadie en casa podía ayudarme. ¿Y quien sabe sobre los efectos de altas dosis de antipsicóticos en un cerebro adolescente?

Como sea, apenas salí del hospital supe que jamás tendría hijos. Soy incapaz de tolerar que alguien pueda pasar por lo mismo que yo. No es que un hijo mío, con mis genes, inevitablemente llegase a tener los mismos problemas que yo. Es que lisa y llanamente yo no podría correr ese riesgo.

## Tan Triste…

Cinco décadas después de mis dos años y algo en el Institute of Living, durante el verano del 2012, estuve enseñando una clase sobre desregulación emocional en el New England Educational Institute, en Cape Cod, Massachusetts. Esa semana estuvo conmigo mi prima Nancy, al igual que Sebern y nuestro grupo anual de colegas y amigos. Tenía las tardes para relajarme y sentarme a conversar. Nancy trajo el anuario de Monte Cassino de 1961 y lo hojeamos juntas.

Alguien me preguntó que sentía cuando veía esa foto, sabiendo lo que se le aproximaba a esa joven mujer. ‘’Triste. Me pone triste” les dije. ‘’Pero no es que me sienta triste por mí misma, es más como que me siento así por otra persona, una persona distinta. Miro a esa chica y pienso, ¿Qué le pasó?”

¿Era capaz de sentir amor por esa chica?  Me detuve a pensarlo por un momento.

‘’No sé’’ dije, ‘’porque no la conozco.’’. La chica de la foto – yo a los diecisiete – se me hacía una extraña.

CAPÍTULO CINCO

.....

# Una Extraña en un Lugar Extraño

NO RECUERDO QUÉ sentía al volver a casa, a principios de junio de 1963, más que nada porque no recuerdo haber vuelto a casa. Lo que sí recuerdo era la angustia de darme cuenta de lo severa de mi pérdida de mi memoria.

No podía recordar donde se guardaba la platería en nuestra casa de Tulsa, donde estaban las ollas y sartenes, en qué mueble estaban los vasos para uso diario y donde los para ocasiones más formales. Era como entrar a casa de un extraño. El tratamiento de shock que recibí en el IOL había tenido un mayor efecto del que pensaba.

Tenía un enorme temor de salir donde fuera y encontrarme con cualquier persona que supuestamente me conociera. Es humillante no poder reconocer a gente que conoces de años. Para hacerte sentir bien, casi siempre la gente te dice ‘’a mí también se me olvidan los nombres.”

‘”¡No tienes idea de lo que es perder gran parte de la memoria!” me daban ganas de gritarles.

‘’Cuando Marsha llegó al Institute, venía de una familia de clase alta” es como Aline describe esa época. ‘’Cuando regresó, parecía una indigente. Comía distinto. Se le olvidaron sus modales. Se le olvidó todo. Era como si hubiese perdido todo recuerdo de quien solía ser. Me decía que no podía estar cerca de gente rica, se sentía más cómoda alrededor de gente pobre. Había cambiado. Quizás fue por los remedios”.

En casa, seguía siendo profundamente desdichada, y sólo quería que el dolor se acabara.

## La Mudanza

Sólo Dios sabe como se sentían Mamá y Papá de que yo volviera a casa. No era un regreso con bombos y platillos. Mamá le había dicho a Aline que mantuviera su distancia porque pensaba que yo podía corromperla – primero, con mi locura, pero también por mis actitudes respecto a los ricos y mi preocupación por los pobres. Irónicamente, ¡fue Aline quien años más tarde se marchó a Oklahoma City para vivir con los pobres y trabajar con ellos! Aline después me contó que cuando estuvo a punto de mudarse, Mamá estaba de rodillas, agarrada de su chaqueta, llorando, rogándole que no se fuera, rogándole que se quedara. Dudo que en mi caso Mamá hubiese sentido lo mismo. ¿Pero Aline? ¡Su mayor orgullo y alegría!

En el transcurso de un par de semanas desde que llegué a casa, me hice un corte bastante feo en el brazo, con una navaja. Aline me cuenta que estaba conmigo en el baño cuando pasó y que no fue capaz de detenerme. ‘’Había sangre por doquier”

cuenta. Recuerdo ver como brotaba la sangre de mi brazo, y salpicaba en el suelo de baldosas blancas. Fui llevada al hospital, donde las enfermeras fueron bien rudas conmigo y me amenazaron con que si ocurría de nuevo me arrestarían. En esos tiempos intentar suicidarse era ilegal en Oklahoma, un delito. Y aunque lo que hice no fue intentar suicidarme, me trataron como si fuese el caso.

No era de extrañar, y me imagino que fue un gran alivio para mis padres, cuando les avisé de que me iba. Esto fue casi un mes después de volver a casa. Esa tarde había ido al Southern Hills Country Club con Mamá. La salida terminó con mama enojada, seguramente por algo inadecuado que debí haber dicho o hecho. Decidí que me iría de la casa.

## Adaptándome a Vivir Sola

Mi nuevo hogar era el YWCA en el centro de Tulsa, bastante cerca de las oficinas de la Indiana Oil Purchasing Company, donde mi padre me consiguió un trabajo de medio tiempo. Caminaba al trabajo, donde era recepcionista; ahí archivaba, lamía sobres, todos las tareas nimias que las chicas de esos tiempos hacían en oficinas, pero lo amaba, como he amado prácticamente todos mis trabajos. Lo que más me gustaba era encontrar maneras eficientes de organizar la carga de trabajo.

Poco después de mudarme a la YWCA, me di cuenta de que fácilmente pude haber sido alcohólica. En la mañana me gustaba tomarme un vaso de jugo de naranja antes de partir al trabajo, pero me gustaba más con un poco de vodka. Así que comencé a ponerle vodka a mi jugo. Rápidamente supe a qué podría conducirme eso. En Tulsa, habíamos conocido a más de una persona que sufría de alcoholismo. Había visto cómo afectaba sus vidas y las de quienes los rodeaban.

Si me sentía desdichada en esos momentos, eso hubiese sido incomparable con el calvario de volverme alcohólica y luego tener que dejar de serlo, que me imaginaba que debía ocurrir en algún momento. Cuando en el Institute me ponían en aislamiento, me había costado mucho dejar de fumar, y pensé que dejar de beber sería incluso peor. Así que me propuse crear una regla que cumplí hasta los cuarenta: no beber alcohol cuando esté sola.

## Los Primeros Pasos para Construir una Vida que Valga la Pena

Imponiéndome esa regla, de evitar el comportamiento destructivo y quedarme en algún lugar que por lo menos pudiese tolerar, es un ejemplo de lo que más adelante denominé ‘’construir una vida que valga la pena vivir”. Este es el principal objetivo de DBT. Si no puedes crearte la vida ideal, tienes el suficiente poder como para vivir una vida que al menos sea lo bastante positiva como para que valga la pena vivirla.

Cuando cumplí cuarenta, me di cuenta de que estaba a salvo y que ya no necesitaba esa regla para beber. Uno o dos meses después, pude ver que era fácil peligrar de nuevo, así que volví a mi regla y desde entonces que la mantengo. (Como seguro se han ido cuenta, parece que al mismo tiempo puedo ser alguien sin ningún control y capaz de un enorme control).

## Una Extraña en un Lugar Extraño

Era muy ingenua cuando regresé a Tulsa, lanzada a un mundo donde prácticamente no tenía ninguna experiencia con quehaceres prácticos y del día a día. Tenía apenas dieciocho cuando entré al Institute, y antes de eso había vivido una vida protegida. Y ahora, con veinte años recién cumplidos, estaba viviendo sola, con muy poco dinero de mi trabajo de medio tiempo, sólo guiándome en base a mi propia y sesgada experiencia.

No tenia idea de como manejar dinero. Mamá siempre compraba su ropa en las mejores boutiques, y yo solía acompañarla. Así que cuando necesité un vestido para el trabajo, no hallé nada mejor que ir a la mejor tienda. Me compré el vestido, con lo caro que era, usando la tarjeta de crédito. Cuando me llegó la cuenta de la tarjeta, no sabía que había que pagarla de inmediato. Así que pagué el total, y quedé con nada más que treinta centavos con los que subsistir el resto del mes. Pensé un buen rato en mi situación, y me compré tres mentas con chocolate, de esas redondas con la parte de adentro blanca y envueltas en papel aluminio de color azul y plateado. Seguro debí haber mendigando comida por la oficina, ya que no tenía para comprarme la mía.

En ocasiones iba a cenar donde mis padres, pero casi nunca terminaba muy bien. ‘’Anoche fui a cenar donde mis padres pero no pude comer porque estaba demasiado nerviosa – sólo me encerré a llorar en la pieza” le escribí al Dr. John O’Brien. ‘’luego Mamá dijo que no podía volver porque según ella estaba muy por sobre mi peso y que eso podía llegar a molestarle tanto que sería capaz de echarme ¡¡¡LOS PADRES!!! Recé un rosario y al instante me sentí mejor”

## Las Pastillas No Me Ayudan

Aunque lo pasaba bien en el trabajo, el telón de fondo era de episodios depresivos y constantes deseos de morir. Tenía muchas pastillas, siempre con una buena cantidad a mano gracias al Dr. Proctor, mi nuevo psiquiatra en Tulsa. ‘’Me he tomado varias sobredosis” le escribí al Dr. O’Brien. ‘’La última fue la semana pasada, cincuenta Stalazines y treinta Cojenton (o como se escriba). No hizo más que convertirme tres días en un atado de nervios e histeria. Mamá no me dejaba quedarme en el YWCA, ya que decía que me podían echar si me veían en ese estado”.

Mamá tenía razones para estar preocupada, le explicaba yo al Dr. O’Brien. ‘’La madre de una de las chicas del YWCA llegó diciendo que no está de acuerdo con que dejen quedarse en el YWCA a una chica que estuvo en un hospital psiquiátrico, que se quema (no le he contado a nadie más que a mi compañera de habitación de las quemaduras…). Qué he hecho yo para causar tanto problema, no lo sé”

De ahí, lo de las pastillas empeoró. ‘’Le tengo buenas y malas noticias. Diría que más malas que buenas,” le escribí al Dr. O’Brien ‘’Por primera vez en mi vida que de verdad intento suicidarme. ¡Y DOS VECES! Nunca he estado tan en shock que cuando desperté ambas veces. La primera me tomé una botella entera de cloropromazina pero estuve fuera día y medio. La segunda vez que salí, me conseguí una pieza en un motel, me tomé dos botellas enteras de la porquería más una botella de compuesto de Darvon. Fue bien chocante. Pero de alguna forma desperté. En

algún momento supongo que debí haber llamado al Dr. Proctor, quien llamó a mi madre, quien fue a buscarme. Naturalmente, estaba preocupada"

Mi único recuerdo de estos intentos de suicidio es de estar en casa acostada, pensando pero no pudiendo mover mi cuerpo, sintiéndome pésimo. El trauma por ese episodio bastó, creo yo, como para no intentarlo de nuevo.

Al escribir estas palabras, quedo impactada de ser capaz de haber hecho todo eso. Debí de haber sido más ambivalente que lo que demostraba en las cartas al Dr. O'Brien. Parecía haberme perdido a mí misma, en especial mi yo espiritual. Había olvidado el juramento de salir de mi calvario. ¿Cómo era incapaz de darme cuenta de que matarme de una vez por todas no era de la voluntad de Dios? Al igual que para muchos suicidas, puede que el dolor haya sido tanto que pensar en el resto, incluyendo en Dios y en la familia, sencillamente no afloraba en el consciente.

## No Un Buen Patrón A Seguir

Madre tenía razón de estar preocupada. La policía fue a casa tras mi último intento de suicidio, y un inspector me dijo que había cometido un delito por intentar quitarme la vida, y que me arrestarían. Quedé bastante afectada y le lloré como histérica a mi hermano de que no quería ir a la cárcel. Para él, yo no era un muy buen patrón a seguir.

Cuando le escribí a John O'Brien por el incidente, ya no pensaba lo mismo. ''Claro, tarde o temprano terminaré en la cárcel, ya que son millones contra una mis chances de volver a hacerlo".

Le dije al Dr. O'Brien que había un lado bueno a este episodio de suicidio, que es que yo ya no quería suicidarme. ''En verdad que no quería pero sentía que tenía que hacerlo" escribí. ''Aunque pensé que moriría, no quería morir. Ahora ni quiero intentarlo"

Me obsesionaba pensar que no le había hecho más que daño a mis seres queridos. ''Yo digo que quiero ayudar a los otros pero nunca he ayudado a nadie", le escribí al Dr. O'Brien. ''Estoy tan cansada de todo este ir y venir. Gracias a Dios, eso sí, que los del trabajo y mis amigos piensan que soy la persona más feliz del mundo". Todavía era hábil en esconder mi realidad interna. ''Me divierte pensar en su reacción si supieran la verdad. Lo peor que he hecho es fallarles a Mike y Bill (hermanos menores). Es tan hermoso sentirse orgulloso de los hermanos y hermanas de uno. Eso de ponerlos en un pedestal, yo lo podría hacer para siempre. Sin duda que nadie está orgulloso de mí ya que he roto el pedestal en mil pedazos y cremado los restos. Los hermanos y hermanas mayores son maestros, y yo sólo les he enseñado crueldad [por el dolor que una y otra vez le he causado a mi familia]. Estoy considerando seriamente irme vivir sola a una ciudad más grande. Ahí no podría seguir haciéndole daño a familia y no conocería a nadie de quien hacerme cercana para luego hacerle daño … Lo que deberían hacer es dejarme varada en una isla".

## Me lo Tomo en Serio, de Una Vez por Todas

Tuve que irme del YWCA de Tulsa por ese último episodio con las pastillas. Me conseguí un pequeño y oscuro departamento en South Denver Avenue 211, un barrio bastante sórdido por esos años. Yo lo encontraba de lo mejor. Mis padres, eso sí, estaban horrorizados. Mamá lloraba a mares y Papá quería arrendarme algún departamento en el lado ''bonito'' de la ciudad. Pero un mejor departamento sólo daría a entender que tenía dinero, y como no tenía, no me hacía sentido intentar demostrar lo contrario.

A pesar de todo, estaba comenzando a tomarme mi vida más en serio, reanudando mi juramento de salir del agujero negro y ayudar a otros a que salieran. Pero primero, para ayudar a otros, en algún momento debía ir a la universidad.

Ese sería el próximo paso.

## Mi Primer *Paper* sobre Suicidio

Me inscribí en clases nocturnas en la Universidad de Tulsa mientras trabajaba como recepcionista/chica de los correos. Eran tres clases – sociología, inglés y expresión oral. Estaba decidida a convertirme en la psiquiatra del pabellón de algún psiquiátrico estatal y así ayudar a la gente a salir de su agujero negro.

El pabellón es donde van los pacientes más trastornados, cómo yo en Thompson Two del Institute. Me imaginaba que el salario en los hospitales estatales sería bastante poco, pero ganar grandes sumas de dinero no era una prioridad, así que no habría problema con eso. ''Ok. Seré buena en lo que hago y no podrán contratar a alguien por tan poco dinero''.

Pero incluso con este plan de convertirme en psiquiatra fueron brotando las semillas incipientes de una investigadora. Decidí escribir un *paper* sobre el suicidio para mi clase de sociología.

Cómo llegué a esta decisión, no tengo ni la más mínima idea. Era la única área de la psicología que encontraba esencialmente interesante. (Cuando lo piensas ¿qué puede ser más fascinante que la vida y la muerte en sí mismas?) Quería trabajar con la gente más desdichada del mundo, porque si tienes ganas de morir, por supuesto que tienes que ser muy desdichado.

De alguna forma terminé convenciendo a la oficina del coronel del condado y a la comisaría de entregarme antiguos archivos de suicidios e intentos de suicidio. Cómo llegaron a acceder, no tengo idea. Seguro di una buena presentación y soné como si fuese una investigadora de verdad.

El proyecto en la oficina del coronel me abrió una puerta. Desde ahí en adelante, redacté *papers* acerca del suicidio donde sea que estuviese – como estudiante de pregrado y posgrado, como parte del cuerpo docente de alguna universidad. Si había un *paper* que escribir, encontraría alguna forma para que tratase acerca del suicidio. Pero este proyecto en Tulsa llego a un abrupto fin cuando me topé con los archivos de un conocido de mi familia. ''Ay, Dios mío'' exclamé. ''Nadie sabe que se mató.'' No le conté a nadie, y abandoné el proyecto. Me era evidente que esa información debía permanecer dentro de la más absoluta discreción.

## Dejando a mi Antiguo Ser, Encontrando un Nuevo Ser

A un año de dejar el Institute of Living y volver a Tulsa, experimenté un cambio significativo. Es difícil de explicar, pero es como si una versión nueva, más feliz de mí misma, hubiese brotado del capullo de mi antiguo yo angustiado. Lo notable es que la metamorfosis ocurrió simplemente, sin ser impulsada por nada que yo hubiese dicho o hecho. Así se lo explicaba al Dr. O'Brien:

> *En el fondo lo que pasó fue que como explica el [Dr.] Proctor, me había encontrado a mí misma. La única conclusión que podemos sacar es que [el año] de mi cumpleaños número 21 caló hondo en mí. El 6 de mayo estaba en la oficina y me ocurrió de un minuto a otro. Sentí como si alguien me hubiese quitado las cadenas de los brazos. Como si toda mi vida hubiese estado estrellándome contra una pared de ladrillos, intentando encontrar algún portal que me llevase a la salud mental, o más auténticamente, a la libertad. De pronto, estoy frente al portal. Dr. O'Brien, no puedo decirle lo maravilloso que es. Me he cortado por años, incluso cuando no quería hacerlo. Y ahora, no tengo que hacerlo a menos que quiera. Le he hecho daño a otras personas, sin querer. Y ya no hay razón para seguir haciéndolo, a menos que quiera. He estado enferma y no he querido estar enferma. No tengo que seguir así. Dr. O'Brien, no necesito hacer nada que no quiera… Hay felicidad en mi interior. Sí, me deprimo, lloro, me salgo de mis casillas, mando todo al carajo, pero por debajo, una vez que pasa, hay felicidad. Recuerde, eso sí, que he no hecho más que encontrar el portal. Aún tengo un gran camino por delante.*

A esas alturas, no tenía idea lo largo que sería el camino. Ni de las cosas que descubriría en el trayecto.

Me han comentado que lo que escribía en mis cartas al Dr. O'Brien se parece a la forma en que hoy en día me expreso como conductista en terapia. Así que se podría decir que yo ya pensaba como conductista antes de convertirme activamente en una. Pero ahí era todo totalmente inconsciente.

CAPÍTULO SEIS

.....

# Necesitaba Irme de Tulsa

FUE EN LA ESCUELA NOCTURNA, en clases de inglés, donde conocí a Bob. Era policía, y unos años mayor que yo. Empezamos a salir y pronto ya era una relación seria, lo bastante seria como para que Bob dijera que me amaba. La relación fue lo bastante seria para mí, una chica buena y católica, cómo para atreverme a perder mi virginidad. Lo había hecho esperar, porque quería estar segura de que fuera yo quien tomara la decisión, no que fuese una reacción impulsiva en un momento de romance. Nos juntaríamos bien tarde en la noche, porque sus horarios de policía eran una locura, o algo así decía él. Íbamos a fiestas, íbamos al cine; conocí a sus amigos y lo acompañaba a partidos de boxeo, sentados bien arriba en las gradas mientras él vigilaba por si había algún problema en el público.

Fue una relación muy importante para mí, mi primera relación sexual seria. Bob era muy bueno, me regalaba cosas cuando veía que las necesitaba. Nunca había visto a un tipo tan considerado y dulce. Cuando me fui del YWCA, me ayudó a mudarme al departamento, arregló mi radio, pintó un baúl, me traía flores bien entrada la noche, y nunca, jamás hizo algo que yo no quisiera.

Bob era muy atento y muy sensible. Le había contado de mi historia, y me ofreció consuelo, no juicios. Estuvo casado, me contó, pero su señora – ahora su ex señora, había sido internada en un hospital psiquiátrico. Me comprendía como nunca nadie me había comprendido, quizás gracias a su propia historia. Lo amaba, aunque no estoy segura si estaba enamorada. Sólo me sentía cuidada de una forma nueva para mí.

Mis padres sabían de mi relación, al igual que Aline, y yo *asumía* que lo aceptaban. Por su lado, mi familia y amigos y sus amigos *asumían* que yo sabía *lo mismo que ellos* – es decir, que Bob no me estaba diciendo toda la verdad.

En efecto, Bob estuvo casado. El tema es que aún lo estaba. Su mujer era todavía su mujer y no estaba internada en un hospital psiquiátrico, si no en casa con los hijos. Mi hermana fue quien finalmente me contó. Mis padres sabían pero no me decían nada. Cuando supe, estaba completamente devastada. Un tiempo después, Bob dejó una estatuilla de la Virgen María (o un rosario – no recuerdo cual de los dos) en mi auto, con una nota para decirme cuánto lamentaba haberme engañado.

Pensé que había encontrado lo que añoré durante todos mis dolorosos años anteriores: amor. No es que Bob no me amara; pienso que sí lo hacía, sólo que no lo suficiente. Estaba ahora enfrentada a tomar una decisión, entre Bob, por un lado, y la Iglesia Católica y Dios, por el otro. El concurso no lo ganó Bob.

Al final, Bob resultó ser el primero de un largo linaje de hombres casados a quienes yo les gustaba. No sé por qué. No sé por qué me encontraba a mí misma poco atractiva para los hombres, porque, siendo objetiva, por supuesto que lo era. Pero nunca he sido capaz de aceptarlo.

Tuve que irme de Tulsa porque sabía que, si me quedaba, seguiría viéndome con Bob. No sería capaz de frenarme, así de fuerte era la relación. Mi hermano Earl

estaba en Chicago, trabajando para Arthur Andersen. Earl estaba recién casado, y él y Daniela tenían una casa en Evanston, sólo un poquito más al norte de Chicago, justo en el Lago Michigan. En realidad tuve muchas ganas de irme a vivir a Manhattan, pero la encontré demasiado grande e intimidante como para ser mi primera parada después de Tulsa. Se me ocurrió que practicaría viviendo en Chicago primero y luego me mudaría a Manhattan. Esto era en 1965, alrededor de dieciocho meses después de que salí del Institute y volví a Tulsa.

## Créelo, Aunque No Lo Creas

No debió haberme extrañado la reacción de mi padre. Antes de que apenas terminara de describir mi plan de mudarme y encontrar un trabajo como sustento, me dijo, en tono agudo. ‘’No vas a poder encontrar trabajo en Chicago”. Seguro pensó que estaba siendo honesto, y dada mi historia, tenia algo de razón. Pero no me conocía, ni sabía de mi determinación.

Esta dinámica se convirtió en algo así como un patrón en mi vida: la gente diciéndome lo que no sería capaz de hacer, y yo pensando ‘’Espérense nada más. Yo les mostraré”

Y para mí eso mismo con el tiempo se convirtió en un gran mensaje, y también para mis clientes y sus familias: Créelo, aunque no lo creas. Les digo que puede ser difícil creer pero que deben hacerlo. Puedes hacerlo.

# Parte Dos

.....

CAPITULO SIETE

# Camino a Chicago

ALGO A REGAÑADIENTES, PAPÁ me dio dinero para el trayecto de una noche a Chicago, suficiente como para el servicio de autocares. Sin decirle, Mamá me pasó un poco más para una litera en un coche-cama. Siempre he considerado que esa fue una de las cosas más buenas que ella ha hecho por mí.

Llegué a Chicago, me conseguí una habitación en el YWCA, y empecé a buscar trabajo. Pronto ya estaba trabajando como cajera/mecanógrafa en el Reserve Insurance Company, en la Michigan Avenue, a unas cuadras del YWCA. (Gracias, Tía Julia, por enseñarme a mecanografiar).

Aunque hubiese vencido a mi padre en su desafío – ¡había conseguido trabajo! – las primeras semanas fueron un poco difíciles. Irónicamente, mi mayor apoyo vino por parte de Bob, desde Tulsa. Hablábamos casi todos los días. Era una roca en mi vida emocional y física. Me ayudaba a organizar mi nueva vida y me daba consejos prácticos sobre cómo establecerme en una ciudad nueva y grande.

Mi nueva vida involucraba mi labor diaria; encontrar alguna iglesia donde rezar prácticamente a diario; y los planes de asistir a clases nocturnas en la Universidad de Loyola, los primeros pasos en un largo camino para convertirme en psiquiatra.

Con el tiempo de veras me llegó a gustar mi trabajo – me caían bien mis colegas, y me iban dando cada vez más responsabilidades – pero no tenía mucho que ver con mi juramento de sacar a la gente del infierno. Así que renuncié y me puse a trabajar en una agencia de trabajo social para así poder ayudar a la gente. Luego de varias semanas mecanografiando, fui donde mi jefa y le pregunté, ‘’¿cuándo podré empezar a hacer trabajo social?”. Me dijo que me había contratado para manejar informes, no para hacer trabajo social, y eso me abrumó. Terminé volviendo a mi antiguo trabajo, donde realmente valoraban lo que hacía.

Me di cuenta de que si me iba bien en las clases nocturnas y lograba agradarles a los profesores, me sería mucho más fácil ingresar como estudiante universitaria. Escogí especialmente Loyola, una buena institución católica, porque tenía miedo de que si los profesores de la universidad estatal fuesen más inteligentes que yo, perdería mi fe. (En perspectiva, no estuvo bien pensar así). También hacía clases de catequismo los sábados en la Iglesia de Old Saint Mary, donde Ted Vierra, un cura y pastor asociado, se convirtió en alguien muy importante en mi vida.

## Vuelven las Ganas de Cortarme

En vista de ello, estaba manejando mi vida de forma bastante apropiada, tanto en lo práctico como en lo espiritual. Por otro lado, aún seguía sola, atormentada por un incipiente dolor y desesperación, deseando que se acabase el dolor– aunque sin desear esta muerta. Esa idea ya la había abandonado.

Los antojos por cortarme seguían al acecho. Una noche, alrededor de un mes después de que llegué a Chicago, se volvieron insoportables. Pero había una gran parte dentro de mí que no *quería* cortarse, así que me encontraba en una gran disyuntiva. Tenía a mano el número de la clínica para crisis. ‘’Necesito hablar con alguien. ¿Hay alguien que pueda venir a verme ahora?” le rogué a la persona que me contestó. ‘’Bueno, lo siento, no hay nadie hasta mañana” me dijo la persona. Estaba aterrorizada, entré en pánico. ‘’¡Pero necesito ayuda esta noche! ¡Ahora! Porque tengo miedo de poder cortarme – *¡ahora!*”. Se disculparon y me repitieron que no habría ayuda disponible hasta el día siguiente.

Dejé el teléfono a un lado, encontré un cuchillo con harto filo y me corté el antebrazo. Me había vuelto muy experimentada con los cortes, así que logré hacerme uno que no fuera demasiado grande ni complicado. Tuvo el efecto deseado: me calmó instantáneamente. Me puse vendas de mariposa y me fui a la cama.

No sé cuánto rato después de que me quedé dormida, me despertaron unos fuertes golpes en la puerta. Asustada, me levanté, abrí la puerta y me encontré con tres policías de Chicago parados en la puerta. ‘’Venga con nosotros”, uno de ellos me dijo bruscamente. Al parecer, la clínica para crisis había rastreado mi llamada e informó a la policía. Claro que esperaban encontrarse con alguien en estado de desesperación y en un verdadero peligro físico. ‘’Estoy bien” insistí. ‘’Tengo trabajo mañana. No puedo ir con ustedes”. De veras me estaba preocupando. ¿No eran capaces de darse cuenta de que estaba bien y que no necesitaba ir a ningún lado? ‘’Miren, tengo que trabajar mañana” les alegué. ‘’No me pueden hacer esto. Ahora debo volver a la cama”.

Finalmente me di cuenta de que no tenia más opción que acompañarlos. El ruido había llamado la atención del encargado en el YWCA. Me abordó cuando me estaba yendo. ‘’Llévate tus cosas” me ordenó. ‘’Aquí no podemos recibir a gente con tus problemas”. Dirigiéndose a los policías, les dijo ‘’ella hoy no puede volver”.

## En Bedlam, Una Vez Más

Los policías, que eran bastante amistosos, me dijeron que cómo yo había llamado al centro para crisis, ellos no tenían alternativa. Algo acerca de un procedimiento. Me iban a llevar al Cook County Insane Asylum. Me cayó el alma a los pies, porque ese lugar tenía una pésima reputación. Nuevamente a llevarían a Bedlam[3], a Thompson Two y su universo.

Incluso si los policías estaban de mi lado, las enfermeras del hospital no en lo absoluto. Eran las dos de la mañana, me partía la cabeza y sólo quería tenderme- ‘’No, no puede recostarse” me ladró la jefa de las enfermeras. ‘’Tienen que evaluarla”.

Y así es como comenzó una pesadilla kafkiana.

Mientras más yo reclamaba diciendo que me encontraba bien, más las enfermeras amenazaban con internarme. Apenas pude, llamé a mi psiquiatra de Tulsa. Era muy tarde, y siempre he pensado que quizás el doctor se había pasado de copas con el bourbon. Insistía que los administrativos del hospital no tenían razón de retenerme ahí en contra de mi voluntad; que debía decirles que me iría en ese

[3] Histórico hospital psiquiátrico de Londres

instante, y que si intentaban detenerme tenía que amenazar con demandar al hospital. Craso error. Luego llamé a mi hermano Earl, quien me dijo prácticamente lo mismo. Prometió ayudar a sacarme. La mañana siguiente alguien del equipo me dijo ‘’Ah, no te preocupes, mañana podrás salir’’.

Tenía terror que llegara a perder mi trabajo. Esa primera mañana, llamé a mi cuñada Danielle y le pedí que llamara a mi jefe y le dijera que estaba enferma de gripe o algo así, y que volvería pronto. Me prometió que lo haría. Earl hizo lo que pudo para sacarme. Fue en vano. Mi padre hizo algunos tibios intentos, incluyendo contactarse con el jefe de psiquiatría de la facultad de medicina. También contactó al hospital. Nuevamente, fue en vano. Y con cada día que pasaba, era lo mismo: la promesa, la negación, así por casi una semana entera, una semana de horrores que sólo quienes han estado en Bedlam pueden llegar a imaginarse.

El pabellón era austero y sombrío. Camas de fierro atornilladas al suelo en una sala amplia. Eran altas y dispuestas en filas, a modo de cuartel. Durante el día, el área de la cama iba marcada con cinta de color. Si cruzabas esa línea, para acostarte o lo que fuera, las enfermeras te ponían en aislamiento. Hacia las paredes de la habitación había bancas, simples bancas de parque donde supuestamente debías estar sentada el día entero. Pero no tenías permiso para recostarte. Los auxiliares se sentaban a un lado, leyendo revistas. Todo me parecía espeluznantemente familiar.

## ¿Podremos Alguna Vez Sacarla De Aquí?

Y luego estaba la comida. Era difícil reconocerla como comida propiamente total; a mí me parecía más como porquería desabrida encima de un plato. Cuando Earl supo de lo espantosa de la comida, me llevó una hamburguesa. Pero yo no podía comerme una hamburguesa de verdad si todos los demás estaban comiendo esa porquería, así que le llevó hamburguesas a todos. Earl recuerda que el lugar era ‘’sucio, terrorífico, lleno de gente loca’’. Inicialmente, pensó que bastaría una firma de su parte para que yo pudiese salir. Pero cuando experimentó la burocracia, asume que tuvo miedo, preguntándose "¿Podremos alguna vez sacarla de aquí?"

Pronto me puse en mi modo de trabajadora social. Había una joven, lo más probable es que con anorexia, acostada en una cama, intentando sin éxito alimentarse con una cuchara. La porquería se le caía cada vez. (‘’Ella no puede comer hamburguesas’’ insistía el personal). Así que le dije a uno de los auxiliares, ‘’¿puedo ir donde ella y ayudarla a comer? Le está costando llevarse comida a la boca.’’ Me dijeron. ‘’Ay, pero si puede comerse esa comida si quiere; lo que pasa es que no quiere’’

Había otra mujer con esquizofrenia. Era totalmente delirante, tenía probablemente cerca de setenta y cinco años. Pensaba que su padre iba a ir buscarla y llevarla a casa. Yo intentaba calmarla jugando juegos con ella, ya que las enfermeras no paraban de amenazar con encerrarla si no se callaba. Daría un salto y gritaría, ‘’Esperen, ¡viene mi padre!, ¡viene mi padre!’’. Cuando la arrastraban para encerrarla, uno de los auxiliares le decía, en un tono que rebosaba sarcasmo. ‘’Ay, querida, tu padre está seis pies bajo tierra. No va a venir.’’

Era horroroso.

Para ese entonces, yo era un enigma total para el equipo, porque estaba en mi modo competente. Estaba tranquila y respondía preguntas con evidente emoción. Me dieron un diagnóstico oficial de esquizofrenia. El psiquiatra decía que para que una persona con mi nivel de inteligencia estuviese en esa unidad, debía ser esquizofrénica.

Una enfermera me preguntó, ‘’¿Por qué lo hiciste? ¿Por qué te cortaste de esa manera?”. ‘’No sé”, le contesté, y era verdad. Era una compulsión a la que a veces no podía sobreponerme. Mi teoría es que sólo la gente que ha pasado por eso, otros que se cortan, pueden entenderlo. Claramente, el personal no era capaz.

## Hermano Earl Viene al Rescate

Ya al final, el psiquiatra que habían contratado mis padres (para intentar sacarme de ahí) se sentó a mi lado. ‘’Cuando amenazaste con demandar al hospital, los asustaste por completo” me dijo. ‘’La administración se sintió acorralada, así que se les ocurrió que debían probar que tenías problemas mentales. Si quieres salir de aquí, vas a tener que admitir que necesitas ayuda y aceptar estar bajo el cuidado y custodia de un adulto responsable. ¿Puedes hacer eso, Marsha? Si no, pueden fácilmente internarte en un psiquiátrico estatal, y no lo vas a poder impedir. ¿Y sabes qué quiere decir eso, cierto?”, Me tomé esa amenaza en serio, y sí, sabía que quería decir. Quería decir que podía estar muy cerca de no salir nunca.

Me mordí la lengua frente a la injusticia y dije que aceptaría, incluso si no era más que una artimaña, y que sabía en el fondo que yo estaba bien. Mi padre se rehusó a dar el paso adelante como el ‘’adulto responsable”. Así que mi querido hermano Earl, quien me lleva por dos años, decidió asumir ese papel. Yo tenía veintiuno, y Earl veintitrés.

Se fijó una audiencia en tribunales, y Earl dijo que ahí estaría. El psiquiatra se sentó a mi lado y, muy serio, me dijo ‘’Marsha, necesito saber. ¿Puedes contar con que irá tu hermano? Porque si no va, van a tener que llevarte a un hospital público”. Estaba aterrorizada, porque hasta donde yo sabía, Earl nunca había llegado puntual a *nada* en su vida.

Llegué a tribunales ocupando unas pantuflas horribles, una bata horrible, todo horrible – el retrato andante de ‘’la paciente psiquiátrica”. Mi psiquiatra me entrenó a ‘’sólo entrar, sentarme, no decir nada y dejar que sólo tu hermano hable”. Llegó el día acordado para la cita. Ningún rastro de Earl. Sentía el corazón en la garganta. De repente entró a la sala, justo a tiempo, por la puerta lateral, ¡no por la que debía haber entrado! El juez siguió todo el procedimiento, Earl respondió lo que había que responder, y se fijó un cronograma de evaluación. Estaba en libertad, con un segundo diagnóstico de esquizofrenia.

Cuando llegamos al auto de Earl, en vez de que me regañara por causar tantos problemas y por meterme a mí misma en este enredo, como ya acostumbraba a escuchar de todos, me dijo ‘’Lo vamos a superar, Marsha. Todos sabemos que estás bien, y que esto lo estamos haciendo por razones legales. Apenas podamos, vamos a entrar y hablar con el juez y decirle que estás bien y él va a quitar toda esa cosa de estar bajo custodia o cuidado. Sabemos que no lo necesitas”.

En ese momento, sentí el profundo roce de su amor.

CAPITULO OCHO

# Transformaciones Intelectuales y Espirituales

DESPUÉS DE MESES de volver al trabajo, la Reserve Insurance Company ofreció pagarme mis clases nocturnas, algo por lo que estuve tremendamente agradecida. Entre mi trabajo y las clases nocturnas, tendría mucho que hacer. Debía levantarme temprano para ir a la oficina, y al terminar el día iría a clases, luego haría las tareas al llegar casa, y finalmente me levantaría al día siguiente y lo haría de nuevo.

Mi habitación en el YWCA era tan pequeña que hacer las tareas se hacía muy difícil. Debía sentarme en la cama para estudiar y escribir. Así que ideé una nueva estrategia. El YWCA estaba cerca de todos los hoteles de lujo que quedaban por Michigan Avenue. Tenían unos lobbies muy bonitos donde yo me pondría a estudiar, entrando como si fuera una huésped más. Mi mochila estaba llena de libros de texto y cuadernos, y yo leía y estudiaba muy cómodamente en todos esos grandes escritorios y confortables sofás. Había teléfonos públicos, así que podía llamar a la gente si quería. Circulaba entre tres o cuatro hoteles. Pensaba que si actuaba como si me estuviese quedando ahí, nadie me pondría problemas. De un modo súper sencillo, era una vida bastante maravillosa.

## Negación Adaptativa

Apenas tenia dinero para sobrevivir, tomando en cuenta lo mucho que costaban los textos universitarios y la comida y las cuentas del teléfono y tomar el tren ‘’L”. Desarrollé una estrategia para manejar mi dinero y que no se me acabara. Debía cerrar una puerta en mi mente, para contarme un cuento a mí misma de mi falta de dinero, y para creer eso que me decía a mí misma.

El L costaba veinte y cinco centavos por viaje. Compré de una vez todo lo que necesitaba – comida, cigarrillos, tampones, todo. Dividía la carne (cuando tenía carne) y congelaba lo suficiente para cada día. Pero, por cómo funcionaba el L, no podía comprar mis pasajes por adelantado. Entonces puse mis monedas de un cuarto en una repisa para el mes, dos para cada día, y cuando tenía el suficiente dinero para viajar todo un mes en el L, me decía a mí misma que ya no tenía dinero y trataba las monedas de cuarto como si no existieran.

Este truco mental, convencerte de que algo es verdad cuando en realidad no lo es, resultó ser una habilidad súper útil. Se convirtió en una habilidad muy importante en DBT, sobre todo para gente que sufre de adicciones, una habilidad a la que nombré negación adaptativa. Como muchas de las ideas de DBT, está basada

en la aceptación: aceptar las cosas como son. En otro capítulo les contaré en detalle como usé la negación adaptativa para ayudarme a dejar de fumar.

## Una Bendición De la Nada

En el verano de 1967, dos años después de llegar a Chicago, recibí unas noticias que me cambiaron la vida. El mejor amigo de mi padre, el Tío Jerry, había abierto un fondo común para mi universidad, al igual que para todos mis hermanos. Jerry conocía bien a Papá y dispuso a que en vez de él, un abogado manejara mi dinero.

Con el dinero del Tío Jerry, podía matricularme en el pregrado de tiempo completo. El día que fui admitida a Loyola, como alumna de tiempo completo, sentada delante de un mesón alto recibiendo mis papeles, casi lloro de la felicidad. Simplemente no podía creerlo. ¡Iría a la Universidad!

Tenía suficiente dinero como para conseguirme mi propio departamento, en West Albion, muy cerca del campus de Loyola. Tendría justo el dinero necesario, calculé yo, para arreglármelas hasta la graduación, si es que lo gastaba con moderación. Me metí a la carrera de psicología y tomé cursos preparatorios de medicina, un primer paso para convertirme en psiquiatra.

## Un Chocante Reconocimiento de Los Recuerdos Perdidos

Cuando comenzaron las clases, mi sensación de regocijo dio paso a una especie de shock psicológico. Mi primera clase universitaria fue biología. Los otros estudiantes se veían mucho más jóvenes que yo. (Claro que lo eran, con todos esos años perdidos encerrada en un hospital psiquiátrico). El profesor comenzó a hacer preguntas súper en detalle sobre temas de biología. Para mi sorpresa, los otros alumnos comenzaron a responder las preguntas. ‘’¿Qué?’’ pensé. ‘’Nadie me dijo que debía estudiar todos estos temas antes de la clase’’.

Pero el profesor sólo estaba poniendo a prueba a los estudiantes en su conocimiento de biología de secundaria. No sólo yo no contaba con ese conocimiento de secundaria, tampoco tenía recolección de haber *estado* en alguna clase de biología en mis años de secundaria. Debí de haber tenido las mismas clases de biología que el resto, pero tenía un verdadero vacío al respecto en mi memoria. No tenía recuerdo alguno de ninguna clase de la secundaria, y tuve que dedicarle mucho tiempo a emparejar toda esa pila de conocimiento que el resto tenía en sus cabezas, además de aprender la materia nueva del curso.

Como mi plan era ser psiquiatra, debía tomar todos esos cursos difíciles que se necesitaban para ser aceptada en el programa de medicina. Cuando reprobé uno de los exámenes importantes, le pedí al profesor que me dejara tomar nuevamente el curso. Dijo que sí, pero que lo estaba haciendo como favor, porque como yo era mujer, él no esperaba que fuese exitosa. Cuando escuché esas palabras, como podrán imaginar, me propuse mostrarle que estaba equivocada, y así fue.

Amaba ser alumna en Loyola, pero también era bastante solitaria. Los otros estudiantes eran mucho más jóvenes, tenían un pasado que yo no podía compartir, y estar viviendo sola en un departamento era una realidad bien distinta a su

experiencia. Además, parecía que no se tomaban la universidad muy en serio. Así se me hizo difícil hacerme su amiga.

## Errores de Cálculo

Lo que no había incluido en mi ecuación financiera para la universidad era la posibilidad de que subiera la colegiatura, y bueno, subió. Con eso se me acabaría el dinero en marzo de mi ultimo año. Fui inmediatamente a la dirección de mi facultad (psicología) y casi lloré pidiéndoles que me dieran algún trabajo en la facultad. Anteriormente el encargado había sido un apoyo tan grande que pensé que habría una buena posibilidad de que esta vez también me ayudara. Efectivamente, me dio un pequeño trabajo para que pudiera sostenerme un año completo.

Viviendo sola en mi departamento en Albion Avenue, ni siquiera se me pasó por la cabeza compartir un lugar con otros estudiantes. Esto en parte porque eran mucho más jóvenes que yo y no me sentía cercana a nadie. Pero también porque sentí que primero tenía que aprender a vivir sola antes de vivir con otros. Esto fue un gran error, uno que perpetué por demasiados años antes de descubrir lo mucho que me había equivocado.

## Anselm, Mi Director Espiritual

Al igual que en muchas universidades católicas, en Loyola había un capellán disponible para consultas y dirección espiritual. Anselm Romb, un sacerdote franciscano, aceptó ser mi director espiritual. Nos juntábamos una o dos veces al mes, y nos poníamos a conversar acerca de dónde estaba Dios, de como cultivar una relación con Dios, de qué me estaba pidiendo hacer Dios. Al igual que en el Institute of Living, yo seguía en una búsqueda, en la búsqueda de Dios. Anselm podía ser cálido, y también duro. Una vez me hizo llorar con una de sus críticas. Me respondió, ‘’Marsha, sólo te estoy mostrando los agujeros que debes llenar”. De alguna forma, fue una respuesta reconfortante.

Anselm me había conocido – había visto a la Marsha espiritual – a un nivel de profundidad al que nadie más había llegado. Validaba y verificaba mis experiencias espirituales, y me orientaba en torno a un camino místico. A veces parecía ponerme en un pedestal. Hubo un punto en nuestra relación donde desapareció por un largo tiempo. Cuando regresó, me dijo que me había dejado por que tuvo que irse a meditar si mejor dejaba el sacerdocio y me pedía matrimonio. Decidió que no – y fue una buena decisión, en mi opinión.

Anselm me dio el mejor consejo que alguien me ha dado sobre rezar. ‘’Marsha”, me dijo cuando recién nos estábamos conociendo. ‘’cuando reces, no digas nada”. Me llamó mucho la atención, y posiblemente le alegué de vuelta. ‘’¿Pero cómo eso de rezar sin decir nada?”. Anselm se rehusaba a explicarlo. Sólo me decía, ‘’Marsha, haz el intento”.

Quedé muy sorprendida con la experiencia. Si hablas cuando rezas, es un diálogo con alguien *que no eres tú*. Pero si no lo haces hablando, no hay nada más *aparte de ti*. Eres uno con Dios. Si lo sigues haciendo, muy posiblemente

experimentes esa unicidad. Es difícil poner en palabras a lo que me refiero, al igual como cuando en el amor es difícil poner en palabras lo que en realidad, muy en el fondo queremos decir.

Mi práctica era recostarme en el suelo de mi departamento, con mis palmas a arriba, desde un comienzo rezando ‘’Hágase tu voluntad”, y luego venía la aceptación en silencio. Un rezo sin esperar respuesta alguna de Dios. Toda esta práctica terminó llevándome a la transformación, ya que me ayudó a formar una relación con Dios mediante la cual alcancé la experiencia espiritual.

Hay otro consejo por el que tengo que agradecer a Anselm. Fue más una declaración que un consejo. Había pensado en convertirme en monja, algo que se podría esperar de una chica católica. Mamá hubiera estado en éxtasis; solía instarme a seguir esa senda. Cuando le conté a Anselm de esto, me dijo "Marsha, si te metes a un convento, hay sólo una pregunta, ’¿que vendrá primero? ¿te echarán o te tú misma irás?’ porque no sobrevivirías en un convento”. Es muy posible que Anselm estuviese en lo cierto. Yo no estaba hecha para ser monja.

## Una Laica Religiosa

Pasé largas horas hablando con Anselm sobre qué era lo mejor para mi vida espiritual. Al final, decidimos que sería un buen término medio ser ‘’una laica religiosa”. Es como ser una monja, pero bajo tu criterio, sin las formalidades de vivir en un convento. Anselm lo oficializó en la ceremonia, que hicimos en mi departamento en Albion Avenue, a unas cuadras de Loyola. Earl, Daniela y Aline estuvieron en la celebración. Hice mis votos de castidad, de pobreza y de obediencia a la iglesia, al igual como hacen las monjas. Y estaba completamente decidida a llevar la vida que Dios quisiera que yo llevara. De vez en cuando mis amigos me decían, ‘’Marsha, ¿por qué en el mundo harías algo así”? Mi respuesta era tan simple como sincera: ‘’Existencialmente, no puedo no hacerlo”. Nunca en mi vida me he sentido tan segura de algo.

## Ted Vierra: Un Hombro en el cual Llorar

Una segunda parte de mi vida espiritual en Loyola fue a través de Ted Vierra, el sacerdote que les presenté hace un rato, quien era miembro de una comunidad de sacerdotes en la iglesia de Old Saint Mary, que quedaba a unas cuadras de la compañía de seguros donde trabajé por primera vez. Lo nuestro era providencial, ya que había veces donde literalmente Ted me mantuvo con vida. Ahora sí, era un largo viaje desde mi departamento en el L, pero jamás dejé de ir. Descubrí que existía Old Saint Mary apenas llegué a Chicago.

Tuve una conexión inmediata con Ted. Me trataba como la hermana pequeña que nunca tuvo. Me invitó a ser una de las asistentes laicas en Old Saint Mary’s para personas que buscaban respuestas acerca del catolicismo. Ted necesitaba que personas laicas participaran en las sesiones, para poder conversar acerca de prácticas de la vida católica. Pronto, estaba enseñando catecismo más formalmente.

Con el tiempo me volví muy cercana a Ted, acudí a él en varios de mis momentos de tormento. ‘’Necesito hablar con alguien’’, diría, entre lágrimas. ‘’Soy tan desdichada, me quiero matar’’. Ted siempre estuvo ahí para mí, siempre listo para escucharme una y otra vez, siempre dándome consuelo. Tenía un hermano esquizofrénico, así que había ahí un punto de empatía. Pero era mucho más profundo que eso. Me amaba, en el sentido más puro de la palabra, y yo también lo amaba. Era así como Ted me mantenía con vida.

## Tres Lecciones

Obtuve algunas importantes lecciones de mi relación con Ted, las que aplico hasta el día de hoy en mi trabajo. Aunque Ted me daba total y desinteresadamente lo que yo necesitaba, es decir amor y apoyo incondicional, yo era incapaz de decirle ‘’Gracias’’. Podía decirlo después, pero no mientras pasaba por esos estados de desesperación y soledad. Así que si también estás ayudando a alguien a salir de su agujero negro, sosteniéndolos física y emocionalmente, no interpretes la falta de agradecimiento como una señal de que no les están dando eso que tan desesperadamente necesitan. Es muy posible que lo estés haciendo bien. Esa fue la primera lección.

La segunda lección fue sobre cómo poder decir adiós a alguien mientras aún estás dentro de ese agujero negro. Cuando estás sufriendo, y la junta o llamada telefónica eventualmente llega a su fin, es uno de los peores momentos de tu vida. La otra persona ha colgado el teléfono, tú no puedes llamarlo de vuelta, y ahora estás sola una vez más, sola en el infierno que es tu vida. Es lo mismo cuando te juntas con alguien. Uno de los peores momentos es caminar por los pasillos después de esa junta o sesión, cuando ya no podrás ver de nuevo a esa persona que te está ayudando hasta la próxima semana, y te sientes increíblemente sola.

La última lección es sobre el amor, que vino tanto de Ted como de Anselm (y luego de parte de Willigis, quien fue mi maestro zen en Alemania). Si estás junto a alguien que está pasando por su propio infierno personal, *sigue queriéndolos*, porque al final será algo transformador. Es como cuando alguien camina a través de la niebla. No ven la niebla, y puede que tú tampoco la veas. No ven que se están mojando. Pero si tienen un balde para el agua, lo sacan en medio de la niebla. Cada momento de amor se suma a la niebla, se agrega al agua del balde. Por sí solo, cada momento de amor podrá no ser suficiente. Pero al fin y al cabo el cubo se llena y la persona que ha estado en su agujero negro logra beber del agua del amor y es transformada. Lo sé. He estado ahí. He bebido del agua de ese balde.

## Los Hermanos Menores

Siempre me deprimo cuando me quedo sola. Una manera de aliviar esa depresión, que seguí experimentando por muchos años, fue meterme en voluntariados. Había una organización llamada Los Hermanos Menores de los Pobres, o simplemente, los Hermanos Menores. La fundaron en Francia poco después del fin de la Segunda Guerra Mundial, para ayudar a los de la tercera edad en Paris. Ahora hay ramas por poco más de diez ciudades en los Estados Unidos. Me encanta su lema: ‘’Las flores

antes que el pan". La gente necesita de esos placeres especiales en su vida, además de sus necesidades básicas. ''El amor, la dignidad y la belleza son tan esenciales para la vida como las necesidades físicas'' sostienen. Si algo aprendí de mi madre, fue el valor de la belleza, que vale la pena el esfuerzo y el trabajo de dotar de belleza el lugar que sea.

Para Navidad, Día de Acción de Gracias y Pascua de Resurrección, yo ayudaba a los Hermanos Menores a preparar comidas de celebración, y hacía todo lo que se necesitara para la gente que iba al centro. Una vez, me dieron una mitad entera de pechuga de pavo para que llevarme a casa. De todas las cosas maravillosas que me han dado en la vida, sentí que esta fue la mejor. Tendría comida para toda la semana. Qué alegría más grande.

Podía contar con la gente de los Hermanos Menores, y eso es maravilloso cuando una esta sola para Navidad, Pascua de Resurrección y Día de Acción de Gracias. Los Hermanos Menores siempre te daban una flor para tu cumpleaños. Había una frase hermosa de la Madre Teresa que retrataba un poco de lo que hablo: ''Las palabras amables pueden ser cortas y fáciles de decir, pero sus ecos reverberan infinitamente''

CAPITULO NUEVE

# El Camino a Pensar como Científica

ME SUMERGÍ A mi vida como estudiante de pregrado en Loyola con energía y entusiasmo. Me encantaba Freud y leí cada cosa a ha escrito. (Los que me conocen de ustedes les debe sorprender esto, porque más adelante me convertí en científica, y Freud no era científico.) En esos días, mi plan era terminar siendo una psiquiatra de esas que trabajan en el pabellón trasero de los hospitales. Pero como muchos alumnos que entran a la universidad con ideas preestablecidas, terminé cambiando de planes. Los cambios se dieron a través de dos acontecimientos pequeños pero poderosos.

## Cuando Descubrí el Pensamiento Circular

El primero fue en una clase que enseñaba una profesora fabulosa, Naomi Weisstein. En las primeras clases, me pidió defender un argumento en particular. Me paré y me lancé en mi argumento, luego ella me detuvo. ‘’Tu argumento es circular’’, me dijo. ‘’No tienes información para probar tu punto’’.

Nunca había escuchado la frase ‘’pensamiento circular’’, Naomi mi explicó lo que era y me di cuenta de que posiblemente *gran* parte de mi pensamiento hasta ese momento había sido circular. Claramente, me faltaba mucho por aprender. Esto me ocurrió en medio de la clase, así que podrán pensar que me dio vergüenza, pero no fue el caso. Me sentí genuinamente agradecida.

¿Así qué que es el pensamiento circular? En definitiva, es cuando tu intentas demostrar algo empezando por suponer que lo que intentas demostrar ya es verdad.

Les doy un ejemplo:

PROFESOR: No tienes la inteligencia para meterte a un posgrado.
ALUMNO: ¿Por qué dice eso?
PROFESOR: No estás preparado.
ALUMNO: ¿Cómo sabe?
PROFESOR: Porque no eres muy inteligente.
ALUMNO: ¿Por qué dice eso?
PROFESOR: Porque no estás listo para un pregrado.

Mi ejemplo favorito de todos dice algo así:

JOHN: Creo firmemente en Dios
SUSAN: ¿Por qué crees en Dios?
JOHN: Creo en Dios porque la biblia dice que Dios existe.
SUSAN: ¿Por qué crees en la biblia?
JOHN: Porque Dios escribió la biblia.

Cuando descubrí el pensamiento circular, tuvo que ver con gran parte de lo que empezaba a darme cuenta sobre el tratamiento freudiano. Fue una de mis primeras sospechas de que los tratamientos psiquiátricos debiesen estar sujetos a estandartes científicos, que su efectividad debiese evaluarse usando evidencia reunida durante la investigación científica. Las opiniones, ahora supe, no podían reemplazar a la evidencia dura.

Esa lección esencial de Naomi fue el primer paso para convertirme en científica. Tampoco es como que en realidad supiese qué era la ciencia.

## Mi Primer Contacto con la Ciencia

El segundo acontecimiento importante vino durante una clase de psicología social que enseñaba Patrick Laughlin. Dijo algo así como ‘’los quiero a todos trabajando en grupos chicos para llevar a cabo un proyecto de investigación de un rigor tal que pueda ser presentado en una conferencia”. Para mis adentros, pensé ‘’¿qué quiere decir? Sólo somos de pregrado. No podemos hacer eso”. Pero luego pensé, ‘’bueno, él es el profesor, así que supongo que sabe de qué está hablando.’’ Y efectivamente, nuestro grupo terminó por presentar sus resultados en una conferencia. ¡Qué emocionante! Nuestro pequeño grupo presentando una investigación de verdad.

Alguna literatura en psicología que yo leía como estudiante de pregrado en Loyola era acerca de cómo la gente a veces falla en hacer correlaciones precisas, tanto al evaluar riesgos como para juzgar al resto. La emoción, en vez de un cálculo desapegado, juega un papel importante en evaluar probabilidades. La mayoría de la gente piensa que es más probable que mueran por una bomba terrorista en un avión que en un accidente de auto, aunque las probabilidades digan lo contrario. Imágenes tristes de un avión destrozado y de cuerpos desintegrados persisten en la memoria emocional. De forma parecida, la gente sobreestima su probabilidad de ganar el premio mayor de la lotería. Pensamientos agradables de casas grandes, autos grandes y vacaciones en el Caribe sobrepasan la probabilidad consabida, ridículamente baja, de que vayan a ganar.

En la clase de psicología social, yo era del pensamiento de que si las opiniones preliminares controlan las decisiones de la gente, entonces lo mismo debiese ser para cuando evalúan otra serie de cosas – como cuando una persona blanca se topa con un afroamericano. (Esto era en los sesenta, cuando los derechos civiles eran un gran tema. Yo estaba involucrada en este y otros temas relacionados). Así que mi idea (hoy sencilla, pero emocionante para mí en ese entonces) era que los prejuicios inconscientes tienen un impacto enorme en nuestros juicios. ¿Son nuestros vecinos buenas personas e inteligentes o malas personas y poco inteligentes? Nuestra respuesta va influida por prejuicios: blanco es bueno, negro es malo o viceversa. Hoy a esto se le llama sesgo implícito.

Así que en 1967 emprendí mi primer estudio independiente de investigación, basado en los juicios de la gente respecto a la raza. Conseguí que varias escuelas secundarias me dejaran estar en sus clases para reunir datos. Después de escribir el artículo, fue aceptado en una presentación en la junta del Midwestern Psychological Association en Chicago. Tenía veintitrés años, y presenté mi investigación, bajo el

título de ‘’Aprendizaje Intencional e Incidental como Función del Contexto Racial de Estímulos Incidentales".

Que el Profesor Laughlin me incentivara a hacer la investigación es menos relevante que el que *creyera* que yo fuese capaz de hacerla, que valdría la pena. Encuentro que investigar es muy entretenido. Poco después, estoy segura, me volví un poco majadera con el tema. Le preguntaría a la gente, ‘’Bueno, ¿qué datos tienes para respaldar lo que estás diciendo?” o ‘’no puedes decir eso, porque no tienes los datos”.

Cuando me devuelvo a esta época – esta transformación en mi pensamiento, volverme científica – quedo impresionada del poder que tuvieron esos pequeños acto en cambiar mi vida. Un profesor señaló una falla en mi pensamiento; este otro profesor creía en lo que yo decía. A veces pienso que qué sería de mí si no fuera por esos dos profesores. Si mi trabajo no estuviese basado en un pensamiento científico, lógico, ¿hubiese tenido el mismo éxito ayudando a la gente a salir de su calvario.

CAPÍTULO DIEZ

.....

# Mi Momento de Iluminación en la Cenacle Chapel

DURANTE MIS PRIMEROS como estudiante de pregrado en Loyola, a veces pasaba fines de semana en el Cenacle Retreat Center, en Fullerton Parkway, a una seis cuadras del Lago Michigan. Sus edificios eran de ladrillo rojo y tenían el aspecto de un convento, apropiado para un lugar de retiros espirituales.

Las Hermanas de Cenacle definen su misión como trabajar en pos de ‘’la transformación del mundo, al despertar y profundizar la fe con y para la gente de nuestros tiempos’’. Las Hermanas de Cenacle son una congregación de religiosas católicas que se fundó en 1826 en el sur de Francia. La Hermana Thèrése Couderc, una de las fundadoras, eventualmente fue canonizada. La Hermana Thèrése tenía una visión que ella misma describió en una carta de 1866: ‘’Vi escrita en letras doradas esta palabra *Bondad*, que me repetí por mucho, tiempo con una dulzura indescriptible. La vi, yo digo, escrita en toda criatura, animada o inanimada, racional o no; todas llevaba el nombre de la bondad’’. Sentía que era hermosa esta visión de la bondad.

Las hermanas en el centro eran muy buenas conmigo cuando asistía a los retiros en soledad. Me daban una habitación y una frazada gratis. Cada mañana, antes del desayuno en la mesa larga, una monja dejaba silenciosamente un pedazo de papel en mi plato, en donde iba escrito en tinta roja un salmo de la biblia. No sé cuánto sabía ella acerca de lo torturada de mi alma, pero en medio de mi perpetua desesperanza, este sencillo acto caló hondo en mí.

Recé mucho estando ahí, y leía un montón. Me gustaba estar sentada en la capilla, que tenía dos hermosas ventanas de vidrio cromado, una en el ala norte, la otra detrás del altar. En ambas ventanas había representaciones abstractas de fundamentos de la doctrina cristiana, creadas por Adolfas Valeška, un artista lituano que había creado un famoso estudio en Chicago poco después de la Segunda Guerra Mundial. Si alguna vez se encuentran en el barrio de Lincoln Park en Chicago, agradecerán desviarse ir al Cenacle Center y verlas.

## Dios Me Ama – Yo Me Amo

En una tarde especialmente fría de enero de 1967 en el centro, era mi tercer año en Loyola, y yo estaba una pequeña antesala de la capilla. Una fogata ardía en madera de la parrilla. Estaba sentada en uno de esos sofás mullidos, inmersa en un valle de desolación y miseria como nunca había sentido. Una monja se detuvo, me miró amablemente y me dijo algo así como ‘’¿puedo ayudarte en algo’’? o ‘’¿necesitas

algo?". Yo pensaba que nadie más podía hacer nada por mí, que no había ayuda alguna posible. Le respondí algo así como ''no, gracias. Estoy bien". Estaba en un estado de desesperación, pero sentía profundamente que nadie podía ayudarme.

Luego entré a la capilla, me senté en una banca, y observé la cruz detrás mío en el altar. No recuerdo qué le estaba diciendo a Dios en ese momento, si es que algo le estaba diciendo, pero mirando ese gran crucifijo, de un minuto a otro toda la capilla se había impregnado de una brillante luz dorada, resplandeciendo por todos lados.

inmediatamente, con regocijo, tuve la absoluta certeza de que Dios me amaba. No estaba sola. Dios estaba dentro mío. Yo estaba dentro de Dios.

Me paré y corrí fuera de la capilla y subí las escaleras a mi cuarto del segundo piso. Una vez ahí, me quedé quieta por unos segundos. Dije en voz alta, ''me amo a mí misma". Salió de mí la palabra ''mí misma", sabía que estaba transformada. Si alguien me hubiese preguntado hasta ese punto, ''¿tú te amas a ti misma?", les hubiese respondido, ''yo *la* amo".

En el Institute, cuando caí en el hoyo negro, siempre pensaba o hablaba de mí misma en tercera persona, como si hubiese dos versiones de mí, de alguna forma escindidas. No me había escindido de tal forma antes del Institute, pero en lo que duró esta experiencia, y hasta ese momento en la capilla, había estado algo escindida.

Luego me dije, a mí misma en voz alta. ''Me amo." Corrí bajo las escaleras – estaba tan extasiada – a llamar a mi psiquiatra y contarle. Pero no estaba disponible. Y ahí supe *verdaderamente* que había sido transformada, porque me importó un carajo. Normalmente, si no hubiese podido hablar con él, me hubiese angustiado. Esta vez no. Era yo misma otra vez. Había cruzado una línea, y sabía que no había vuelta atrás.

Cuando colgué, la hermana que había puesto un salmo en mi bandeja del desayuno justo pasaba por mi lado. Le conté de lo que recién me había pasado. Me sonrío, me tuvo en sus brazos, me abrazó. No tengo recuerdo de lo que me dijo, o si siquiera me dijo algo. Pero sé que me entendía.

Hace poco, tras leer descrita de mi experiencia tal como salió en el *New York Times*, la Hermana Rosemary Duncan, una de las monjas del Cenacle Center, le escribió a una amiga de que estaba ''impresionada por lo parecida de la experiencia de Marsha a la experiencia de nuestra fundadora, Saint Thèrése Couderc, quien tenía su propia visión sobre la bondad" (la que cité anteriormente). La hermana Rosemary procedió: ''cuando Marsha dijo ''me amo a mí misma", fue un reconocimiento y una aceptación de su propia bondad. ¡Un milagro de la gracia! Como hermanas de Cenacle, tenemos el privilegio de presenciar milagros de la gracia en nuestro ministerio, quizás no al nivel del de Marsha, pero de todos modos muy reales". Fue una comparación halagadora, aunque sólo sé que esa experiencia de iluminación cambió mi vida. Ya no volvería a ser esa persona loca.

Gradualmente, mi experiencia personal se amplió hasta convertirse en un entendimiento universal de que Dios está en todos y en todo, que ama a todos y a todo. Fue un reconocimiento de la unidad universal, de una gran unicidad, y tal como dijo la Hermana Thèrése, de una bondad universal. En todos lados. Tomando el bus en Chicago, me daban ganas de gritarles a cada persona, ''¿sabías que Dios está dentro tuyo?". (¡Por una vez, cerré la boca!).

Le conté a muy pocos sobre mi experiencia. En parte porque fue privada, pero también porque no sabia cómo describirla. Sabía que casi nadie sería capaz de

entender qué me ocurrió, y para ser franca, tampoco yo lo entendía del todo. Lo que entendía era que pasé por una transformación. Sí le dije a Anselm, mi director espiritual de la universidad, y le conté a Ted Vierra poco después.

Ted dice que, después de esa experiencia de 1967, le dije, ‘’voy a dedicar mi vida a la gente que quiere suicidarse”. Dice que la idea lo emocionó. No me acuerdo de eso, pero supongo que así afirmé y reforcé mi juramento a Dios.

Por años tras esta experiencia, mientras aún estaba en Loyola, amaba llegar a mi departamento y simplemente tirarme al suelo y sumergirme en mi centro y experimentar la alegría de tener a Dios presente. En esos años, mi velador se llenaba de libros espirituales y los leía cada noche como consuelo. Siempre podías darte cuenta de mi estado de ánimo dependiendo de cuántos libros espirituales estaba leyendo en ese momento.

Una de las lecturas obligadas de mis clases de pregrado fue *El Fenómeno Humano*, obra del paleontólogo, filósofo y sacerdote jesuita francés Pierre Teilhard de Chardin. Me lo leí en una sola noche, desde la medianoche a la mañana. En él, Teilhard de Chardin habla sobre la conciencia y el universo y de su evolución inexorable a un punto de unidad, de unicidad, al que él llamaba el Punto Omega, un lugar de conciencia universal y convergencia con lo divino. Haciendo eco de las palabras de Santa Teresa, Teilhard de Chardin también ve en el Punto Omega una bondad universal. Yo amaba y sentía una conexión al pensamiento de Santa Teresa y Teilhard de Chardin, dos mentes maravillosas.

## Las Experiencias Místicas y su Significado

Muchos años después, tal como les conté en un capítulo anterior, leí un libro de Bruno *Borchert, Mysticism: Its History and Challenge*. Reconocí en su descripción de experiencias místicas exactamente lo que había sido mi experiencia de ese día de enero de 1976, especialmente en cuanto al sentido de unidad, en sus palabras, ‘’una realidad que siempre ha estado ahí, aunque sin ser percibida”. ‘’Es una realidad que está escondida, por así decirlo, en el ego y en el mundo real a nuestro alrededor. Emerge desde las profundidades del ego”.

Borchert describe a los místicos como que tienen relaciones amorosas con Dios, tal yo como sentía que tenía un amorío con Dios. Siempre había pensado que esa parte de mí misma podía parecer un poco rara. ¿Quién había oído hablar de una relación amorosa con Dios? Lo que declaraba Borchert fue muy validador.

Las experiencias místicas son más comunes de lo que la gente cree. Lo aprendí tras muchos años de escuchar las historias de mis clientes, de estudiantes Zen y de los que han asistido a los retiros zen que dirijo. Pueden ser transformadoras, como fue la mía, o más modestas, como experimentar tu unicidad junto a la naturaleza, con las montañas a lo alto, con el suelo en que caminas, con los árboles a tu alrededor, con la persona a quien amas.

## ¿Y Donde Está la Banda?

Mi psiquiatra en esos momentos, el Dr. Victor Zielinski, estaba asociado al Chicago Institute of Psychoanalysis y era bastante famoso. Ya que era analista, las sesiones solían tomar lugar conmigo tendida en el sofá, con él sentado fuera de mi campo visual. No fue así esta vez. Ahora, después de mi experiencia de iluminación, le dije que quería sentarme mirándolo a la cara. Me escuchó pacientemente narrar toda mi historia. Finalmente me dijo, lenta y deliberadamente, ‘’Marsha, soy ateo, así que no tenga idea de lo que te ocurrió. Pero sí te puedo decir una cosa: ya no necesitas venir a terapia”. Lo que es impresionante es que primero, haya sido lo suficientemente perceptivo para darse cuenta, y segundo, que me lo dijera directamente, en vez de ‘’tenemos que seguir en caso de que se pierda”. Cuando se acabó la sesión, le dije adiós y me fui.

Ahora, tienen que entender lo notable que fue el simple acto de irme de su oficina. Ya les había dicho que el peor momento en la vida de un paciente es al finalizar la sesión, cuando él o ella deja al terapeuta. Cuando se toma la decisión de si es tiempo de dar fin a la terapia, generalmente se hace a través de un período lento, largo de transición, un período de estrechamiento. Puedo quedarme durante meses en ese proceso con mis clientes. Ese día, dejar al Dr. Zielinski de una vez por todas, no me significó nada más que alegría.

Estaba parada en Michigan Avenue. Miré a ambos lados de la avenida, y me dije a mí misma: ‘’¿Y donde está la banda?”. Es como si en realidad yo ahí esperara a que hubiese un gran reconocimiento y celebración por haber finalmente emergido de ese agujero negro.

No tanto, pero así de enorme se sentía.

CAPITULO ONCE

.....

# ¡Probé mi Punto!

DURANTE MI ÚLTIMO año en Loyola, choqué en contra de una desafortunada realidad, que cambió mi plan de larga data de convertirme en psiquiatra.

Esa realidad era que la psiquiatría parecía no contar con tratamientos efectivos para trastornos mentales serios, en especial para individuos suicidas. No recuerdo cómo llegué a darme cuenta, pero sí sé que quedé totalmente impactada. Mi plan era ir al colegio médico y convertirme en psiquiatra. Ya había completado todos los cursos obligatorios y había mandado postulaciones a colegios médicos.

En retrospectiva, esta revelación no debió haber sido tan de extrañar. Después de todo, yo había sido igual a la gente a la que he querido ayudar. Además, he estado en una institución de primera, no en el pabellón trasero de un hospital público donde los recursos son más escasos. Sin embargo, la gente en el Institute no había tenido idea de cómo ayudarme. En alguna parte de mi mente, tenía certeza al respecto, y siento que se me quedó grabado de antes.

## Seré Investigadora

Tengo una pincelada de recuerdo de este tiempo. Estaba sentada en clase de filosofía en Loyola, un tiemp después de percatarme de las insuficiencias de la psiquiatría. Mi mirada se movía distraída entre el profesor, el frente de la clase, y el duro piso de madura en frente mío. De la nada, me vino el siguiente pensamiento: ‘’si en la psiquiatría no hay tratamientos efectivos para la gente a la que quiero ayudar, y si sigo en mi proyecto de ser psiquiatra, como planeo hacerlo, seré inefectiva el resto de mi vida”

Quedé consternada al entenderlo. Sería lo último que podría aguantar.

Decidí, en ese instante, que sería investigadora. Me metería a investigación clínica y desarrollaría tratamientos que fueran efectivos para la gente a la que quería ayudar.

Así que con el plan B ante mí, de igual forma podía ir a la escuela de medicina, pero en vez de salir con un M.D. y luego una especialidad en psiquiatría, me dedicaría a formación de investigadores. Postulé a escuelas de medicina bajo esta nueva orientación.

Sin embargo, poco después de decidirme por este plan, tuve una conversación con el Profesor Patrick Laughlin, quien fue el primero en incentivarme en mi idea de hacer investigación. Pat me dijo algo así como ‘’Sabes, Marsha, la formación de investigadores en las facultades de medicina no es lo demasiado riguroso, no es

demasiado científica. Te iría mejor en un doctorado en psicología experimental y después haces la pasantía clínica posdoctorado en algún lado".

Era una senda más científica de la investigación: un doctorado en ciencias de la psicología, que estudia comportamientos humanos (y animales), procesos y actividades mentales y del cerebro, y trastornos mentales pero no brinda formación en tratamientos clínicos prácticos, como sí sería en la escuela de medicina. Pero entonces podría entrar al rubro de los tratamientos a través de una pasantía en psicología clínica, después de recibir mi doctorado. Entonces, me dije, el plan C tendrá que ser.

Escoger el plan C fue la parte fácil. No así implementarlo.

Para empezar, como les había comentado anteriormente, parecía que ni siquiera podría terminar mi año en Loyola, ya que las tarifas de la colegiatura estaban subiendo. Ron Walker, el jefe de psicología en Loyola, me dijo, ''no te preocupes Marsha, algo se nos ocurrirá". Me consiguió un trabajo de tiempo completo en la facultad, que me pagaba lo suficiente como para poder sostenerme hasta mi graduación en 1968. Con su ayuda, Ron me dio una importante lección: puedes hacer una gran diferencia en la vida de una persona. Siempre he intentado estar a la altura de la bondad de los profesores del pregrado en Loyola. Aún estoy en eso.

## ¿Me Acechaba mi Pasado?

Como era una de las primeras alumnas del curso de ese año, Loyola me había escogido como nominada para un programa de graduados de la Universidad de Illinois. Ninguno de los nominados en Loyola había sido rechazado por la UI. Los amigos y los profesores me dijeron que no me preocupara por no quedar. Mis amigos me dijeron que no me molestara postulando a algún otro lado. Pero mi primera opción para el posgrado en sicología social era Yale. Así que postulé a ambos. ¿De qué preocuparme? Por fin iba bien encaminada.

Tenía sólidas referencias de los profesores de Loyola que me conocían. Mis asesores ya habían leído mis cartas de postulación y pensaban que si no me aceptaban en Yale, seguro lo harían en la Universidad de Illinois. Como la UI era mi segunda opción, en realidad no tenía sentido gastar un dineral en postular a otras universidades. Tuve que esperar una cantidad casi insufrible de tiempo para saber de mi destino, pero no estaba preocupada.

Seguro podrán imaginar cómo me sentí al recibir las dos carta de rechazo. Ok, te creo que de Yale. ¿Pero de la UI? ¿Cuando fui una nominada de Loyola? Patrick Laughlin llamó a la UI para saber que había pasado. Le dijeron que se debía a mis puntajes en el Graduate Record Examination (GRE)[4]. No recuerdo cuales fueron mis puntajes, pero debí pensar que eran bastante sólidos, ya que ninguno de mis asesores creyó que habría problema. Su explicación sobre los GREs bajos pudo haber sido la verdad, o una excusa. En mis postulaciones, tuve que explicar de mis años ausentes y por tanto de mis años en una institución psiquiátrica, seguidos por un cierto período de trabajo y clases nocturnas. Mi mejor conjetura es que todo esto influyó

[4] Examinación de Registros del Graduado

en su decisión. Explicitar mi historia antes de ser aceptada fue un error, uno que más adelante jamás dejaría cometer a alguno de mis alumnos.

## ‘’Aquí en Loyola, estás aceptada”

Estaba en shock, histérica. Mi plan de vida parecía estar en ruinas. En la oficina de Ron Walker, colapsé en una silla, llorando mientas le contaba la noticia. También estaba impactado. Todos lo estaban. Pero Ron fue a mi rescate otra vez. ‘’No llores, Marsha. Aquí en Loyola estás aceptada”.

Patrick Laughlin coordinó para que yo recibiera una beca de tres años del National Defense Education Act, disponible porque el gobierno estaba apostando a que hubiese más mujeres en ciencia. Pat me dio dos días para tomar la decisión. También me había aconsejado ir a hablar a la Universidad de Chicago, al sur de la ciudad, para ver si ahí había alguna vacante.

Tuve una entrevista fabulosa en la Universidad de Chicago. El profesor dijo que me aceptaría como estudiante pero que no había los fondos para pagarme los estudios. Me dijo que debiese quedarme en Loyola, ya que ahí me tenían una beca. Y me dijo que lo más importante del programa de posgrado era que la biblioteca era muy buena.

Tomé la oferta de Pat y me quedé en Loyola. A fin de cuentas, estaba rumbo a convertirme en investigadora científica.

Mi meta siempre ha sido: voy a ayudar a otros a salir de su agujero negro. Pero primero debía aprender a ser investigadora. Pat era un buen profesor.

Ahora que con entusiasmo aceptaba ser científica, me sentía segura de aprender lo que necesitaba y de averiguar cómo hacerlo.

## En Problemas, Una Vez Más

Según mi amigo Gus Crivolio, quien también era estudiante de pregrado, la mayoría de los alumnos de los programas de pregrado en psicología de ese tiempo eran hombres, conservadores y con fuertes opiniones sobre cómo debiesen lucir y comportarse las alumnas mujeres. Las chicas debían ser recatadas, dulces, encantadoras, hablar bajito y no expresar opiniones muy fuertes, en especial en frente de otros hombres. Debían de siempre deferir a los hombres, en todo momento y en todo orden de cosas. (¿Suena como algo que diría Mamá, no?). No encajaba en ese molde en el posgrado mejor de lo que lo hacía en casa. A la Cotorra del Millón y medio no la podían callar.

Tenía algunos amigos en el posgrado, pero Gus era el único con el que he seguido en contacto. Gus estaba en psicología clínica, y yo en psicología social. Me recuerda de cómo rápidamente nos convertimos en buenos amigos – no saliendo con otros fines, si no más como colegas. Hablábamos mucho por teléfono y pasábamos mucho tiempo juntos, a menudo estudiando los dos en mi departamento de Albion.

Previo a nuestros exámenes preliminares para calificar en el doctorado, quedarse estudiando en mi departamento para el curso resultó una verdadera

instancia de apego. Losa todos en psicología social. A Gus en clínica, a otro estudiante en teoría del aprendizaje, y así. Fueron dos días de exámenes, para los cuales me vestí de verde. (Siempre me vestía de colores que creía aumentarían la fe en los buenos resultados; por qué verde, no sé.) Tomé exámenes de psicología social, motivación humana, teoría del aprendizaje y estadística, entre otros.

‘’Marsha era una persona súper intensa” dice Gus, afirmando lo que es obvio para cualquiera que me conoce. ‘’O Marsha no tenía idea de las expectativas de los hombres de Loyola sobre cómo una chica debía comportarse, o sabía y le daba igual. Seguro que le daba igual. Era muy elocuente. Extremadamente inteligente, muy rápida y jamás reacia a dar su opinión y hablar cuando las cosas no le hacían sentido o no iban apoyadas de lógica ni datos. Sin importar quien fuera, les señalaría que no había pruebas de que lo que estuviesen hablando fuese verdad o que no había lógica, si así lo pensaba. Los abordaría sin dar tregua. Daba una impresión de vehemencia".

Muchos profesores fueron de gran apoyo durante mi posgrado. Cuando le pregunté al jefe si yo había sido tan buena con los demás como ellos lo fueron conmigo, me contestó que lo intentaban, pero no todos aceptaban la ayuda como yo. A su vez, no me llevaba muy bien con los otros alumnos. Era mucho mayor y según Gus, me encontraban rara por que era muy estridente en mis opiniones, en especial en cuánto a datos para respaldar los resultados de una investigación.

Estaba en el programa de psicología social, un enfoque que se centraba más que nada en la investigación sobre la conducta humana, sin un contacto con los pacientes. Casi todo el resto de los del programa estaban en clínica, que se dedicaba a trastornos mentales, y eso sí implicaba harto contacto con pacientes. En una ocasión le pregunté a un profesor, ‘’¿por qué la gente de clínica nunca se centra en lo importante de la investigación?” (Dudo que la pregunta hubiese caído muy bien.) Algunos de los alumnos trabajábamos para guiar a otros alumnos en investigación y análisis de datos. Teníamos una regla: no ayudaríamos a los estudiantes de clínica a menos que pudiésemos ver su plan de investigación antes de que empezaran a investigar. No les teníamos mucha fe.

Según Gus, yo hablaba mucho en clase, y los hombres de la clase querían que me callara (y yo me daba cuenta). Seguiría hablando y hablando, teniendo un diálogo con un profesor si es que no estaba de acuerdo. Parecía que a los profesores nunca les importaba, yo sólo quería demostrar mis puntos de vista. Sospecho que mi pasión interfería en estar pendiente de las demás personas en la clase.

Estuve sola durante casi todo mi pregrado, y ahora era sola una vez más como estudiante de posgrado. Tenía un par de amigos en la escuela, otros estudiantes, y profesores que se preocupaban de mí y velaban por mi bienestar. Pero vivía sola y seguía siendo solitaria, incluso entre amigos.

Conocía a gente en mi edificio, incluyendo a una amable mujer mayor. Una vez tenía un gran examen, y estaba tan asustada de no escuchar mi alarma que le pedí a esta gentil mujer si podía dormir en su closet para así poder despertar a la hora. Tenía razón de preocuparme. Pasaba que no escuchaba las alarmas, e incluso cuando las ponía en platos de metal para que sonaran más fuerte, me quedaba dormida. Finalmente contraté un servicio telefónico para que me despertara en las mañanas. Pero contestaba el teléfono aún durmiendo, así que las mujeres del servicio me llamaban una y otra vez. Sentí que fui muy cercana a estas mujeres; eran tan amables que fue como recibir otro regalo más.

## Mi Necesidad de Pertenecer

Más que cualquier otra cosa, en este momento de mi vida yo quería pertenecer. Quería ser importante para alguien, poder contar con alguien cuando la tristeza llamara a mi puerta. Estaba en contacto con mi hermano Earl, pero él tenía su familia. A excepción de Anselm y Ted, mis dos amigos sacerdotes, no había experimentado ser amada. Incluso cuando sabía que ambos sacerdotes me amaban, el suyo era un amor con límites.

Me afectó la soledad. Tenía miedo de nunca llegar a pertenecer en ningún lado; nunca ser importante para nadie, siempre estar sola. Había veces que quería morir. Mi amigo Gus comenta al respecto, ‘’me daba la sensación de que siempre estaba en apuros, apenas pudiendo contenerse” recuerda. ‘’Pero bajo la superficie, había una depresión, ella intentaba trabajarla y no dejar que interfiriera en su vida. Me contó algo de cuando estuvo en el Institute, pero nunca de que tuvo conductas suicidas durante el tiempo que estuvimos juntos en Loyola”

¿Qué ocurrió? ¿Que pasó con esa experiencia espiritual de transformación? Es verdad que había sido transformada, pero saber que jamás volvería atrás de la línea de la aparente demencia de mi anterior vida no quería decir que se acabarían los momentos de depresión. Aún así, estas experiencias no me destruirían, ya no más. Como sea, logré mantenerme funcional frente a todo lo que se me cruzaba en mi camino. Aparte, seguía en mi relación con Dios, rezando ‘’Hágase tu voluntad”.

## La Guerra de Vietnam y la Respuesta de mi Generación

Estuve en el posgrado de Loyola desde el año 1968 al 1971. Los alumnos de mi generación se oponían fuertemente a la guerra de Vietnam. Los hombres arriesgaban a que los reclutaran, pero los alumnos universitarios con un promedio C o mayor[5] quedaban fuera. Mi profesor de biología nos dio exámenes semanales en donde si tenías C de promedio, él te daba las preguntas antes de tiempo. No quería ver a sus alumnos yendo a la Guerra. Para los chicos: sólo responde todas las preguntas para los de promedio C y no te reclutarán.

Por esos días, muchos de nosotros ocupábamos insignias antiguerra en nuestra ropa. Después de clases, me iba en bicicleta a un parque que quedaba cerca. Una vez paré cerca de un grupo de hippies que iban sentados en la parte trasera de un gran camión negro. De la nada, viniendo desde la colina, de pronto la policía fue velozmente a nosotros. Me escondí detrás de los árboles y luego manejé lo más rápido que pude para evitar que me agarraran.

Muchas veces, me encontré a mí misma marchando en contra de todos esos jóvenes que aún no habían ido a Canadá para evitar ser reclutados y que estaban por de ser enviados a Vietnam. ¡Sí, les gritábamos! Hoy me arrepiento.

Papá no estaba para nada de acuerdo con mi activismo. Me llamó ‘’comunista” y decía que Loyola era una escuela ‘’izquierdosa”. No estaba tan equivocado, por cierto. Yo apoyaba la teología de la liberación y los derechos civiles (como muchos de los jesuitas en Loyola, una universidad dirigida por jesuitas). Le decía ‘’es tu culpa

[5] C en escala de notas de Chile es cercano a un 5.5

papá, no debiste haberme dejado leer la biblia, para empezar. Está todo en la biblia". Por un lado, decía que los hippies eran ''asquerosos" porque ocupaban patillas y el pelo largo. Yo seguía mostrándole que Jesús tuvo el pelo largo, pero nunca llegué a ninguna parte con esos argumentos. Papá creía que si el papa decía algo, entonces tenía la razón, porque era el papa y teníamos que creerle. Tenía la misma opinión sobre el presidente de los Estados Unidos (que en ese momento era Richard Nixon). Por supuesto, yo ahí tampoco estaba de acuerdo.

## De Un Enfoque Freudiano a una Mirada Conductista

Como estudiante de pregrado en Loyola, tenía una sólida conexión con la teoría freudiana, y me leí todo lo que escribió Freud. Los freudianos suelen hacerles pruebas de asociación libre a sus pacientes. De hecho, me habían hecho ese tipo de test cuando estuve en el Institute. En el posgrado, les pedía a otros alumnos que me dejaran practicar haciéndoles pruebas de asociación libre. Me divertía mucho. Me sentaría uno a uno con un estudiante y le diría, ''te haré un experimento de libre asociación. Diré una palabra y tú inmediatamente tienes que decir lo que se te venga a la mente. Por ejemplo, yo digo 'oscuro" y tú dices 'noche '". Haríamos esto varias veces, un clásico procedimiento freudiano.

Al finalizar la prueba, le diría a la persona algo sobre sí mismo o sí misma, y por lo general me contestaría algo como ''¡Tienes toda la razón! Qué eres *buena*. ¿Como lo haces?". Lo pasaba bomba.

En mis primeros años de posgrado, eso sí, paulatinamente, la teoría freudiana se me empezó a hacer incómoda, por dos razones: primero, desde el punto de vista científico, y segundo, en base a mi propia experiencia.

En el momento, los datos de investigación para tratamientos de psicología eran igual de importantes que hoy en día. Me hice más de algún enemigo pidiéndole a todo el mundo que respaldara sus afirmaciones. Dentro de poco me puse a pensar, ''¿Cuáles serían los datos de investigación para el modelo psicoanalítico, nacido la teoría de Freud y de sus métodos de tratamiento?"

El modelo psicoanalítico implica juntarse varias veces por semana, una conversación que se centra en entender y trabajar con el inconsciente del individuo. Esta intervención no puede ser testada ni probada, porque está basada en constructos del inconsciente que son invisibles, y que no ocupan datos.

## Teoría del Aprendizaje

Mi área era la psicología social, no la psicología clínica, así que nadie en mi área les prestaba mucha atención a los distintos tipos de psicoterapia. Pero cuando partí el posgrado, se publicaron dos libros que transformaron lo que pensaba sobre la psicoterapia – y que transformaron a la psicología misma.

El primero fue *Personality and Assessment*. Nunca en mi vida me he sentido tan validada en mi propio pensamiento. Cuando lo leí, pasé de dudar del psicoanálisis a ser conductista en un santiamén.

El libro barrió con las fundaciones teóricas del enfoque psicodinámico. Reemplazó ese enfoque con una perspectiva conductista. La perspectiva conductista se basa en la teoría del aprendizaje social, que es tal como dice su nombre: la mayor parte de la conducta de un individuo es aprendida, a través de observar e imitar a otros, en vez de estar regida por fuerzas internas misteriosas o como respuestas mecánicas a un castigo o recompensa.

Me memoricé casi todo lo que decía Mischel. Por desgracia, mi memoria no fue de mucha ayuda cuando tuve que tomar el examen preliminar. El mayor problema era que en el examen había que describir en qué consistía la teoría de Mischel. Esto fue un regalo de parte de mis profesores – ellos sabían cuánto yo amaba a Mischel y su pensamiento. El problema fue que nunca se me ocurrió que lo de Mischel fuese efectivamente una teoría. Lo veía como un conjunto de hechos – puros hechos. Hasta hoy que no sé como llegué a aprobar ese examen.

El segundo libro, *Principles of Behavior Modification* de Albert Bandura, también tuvo mucho que ver con que me volviera conductista. Un conocido experimento que condujo Bandura a principios de los sesenta demuestra muy bien lo que es el aprendizaje social. Se conoce generalmente como el experimento del muñeco porfiado.

Bandura y sus colegas trabajaron con treinta y seis niñas y treinta y seis niños, de entre tres y seis años, que iban a la guardería de la Universidad de Stanford. (Incidentalmente, se trató del mismo grupo que Mischel usó para su famoso experimento del marshmallow una década después.) Se dividió a los niños en tres grupos de veinte y cuatro cada uno, con una mitad de niños y la otra de niñas. Los niños del primer grupo presenciaban a un adulto siendo agresivo con un muñeco porfiado inflable de cinco metros. El adulto golpeaba al muñeco con un mazo, lo lanzaba por los aires, saltaba encima de él, y le daba puñetazos – todo tipo de actos agresivos, casi siempre acompañados de provocaciones y burlas, como '' quieres que siga, ¿ah? Entonces toma'' seguido de otro golpe. (Los muñecos porfiados regresan gracias a su base redonda y por tener un centro de gravedad muy bajo).

Debo decir que me he sentido como muñeco porfiado más de alguna vez en mi vida, siendo empujada para acto seguido levantarme una y otra vez. Les pasa a las niñas con hermanos hombres mayores. Es una muy buena lección de vida, y esto es lo que les digo a mis clientes: ''no importa cuántas veces caigas; lo importante es que siempre te levantes''.

En fin, volviendo al experimento. Los chicos del segundo grupo vieron a un adulto en presencia de un muñeco porfiado, pero ahora sin actos agresivos de por medio. El último grupo, un grupo de control, vio a otro adulto pero esta vez sin un muñeco porfiado en la habitación.

El objetivo del experimento era monitorear el nivel de agresión de los niños después de que se les dejó solos en la habitación junto al mismo muñeco porfiado, además de otros juguetes, algunos agresivos (como pistolas de juguete) y otros inofensivos (como crayones).

El resultado fue exactamente lo que predijo Bandura. Los niños que habían visto al adulto siendo agresivo con el muñeco porfiado luego se comportaron de forma agresiva, tanto de las formas en que habían visto comportarse al adulto y de formas inéditas, como usando una pistola de juguete con el muñeco. Los niños de los grupos dos y tres fueron mucho menos agresivos. A diferencia de los niños del primer grupo, los del grupo dos y tres no habían presenciado conductas agresivas contra el muñeco

de parte de los adultos; no habían aprendido que la agresión fuese una conducta esperable y aceptada. En cambio, habían visto a los adultos comportarse de forma neutral y pacífica, y así mismo fue como los niños se comportaron. Esta es la esencia de la teoría de aprendizaje social.

Los niños del primer grupo se comportaron agresivos siguiendo el comportamiento de un ‘’modelo” dentro del ambiente. No necesitaron ser incentivados o recompensados para hacer esas cosas; sólo las hicieron en base a su experiencia. Eso es el aprendizaje social. ‘’El aprendizaje sería demasiado laborioso, por no decir peligroso, si la gente solamente se basara en los efectos de sus propios actos para hacer lo que hacen”, Bandura escribió en un libro posterior.

## El Día de Graduación

Hasta ese punto, en mis estudios, no había escrito nada que de cierta forma no tuviera alguna relación con el suicidio. Así que no fue de extrañar que mi disertación de doctorado se haya tratado de algún aspecto del suicidio, concretamente sobre por qué los hombres tienen más posibilidades de intentar, y lograr, suicidarse que las mujeres. Desgraciadamente, nadie del departamento había investigado acerca del suicidio, así que estuve bastante sola en mi cometido. Pero eso a mí me gustaba, y aprobaron toda mi investigación para que así pudiese graduarme con un doctorado en psicología social. Pero la ausencia de retroalimentación volvería a perjudicarme más adelante, cuando los errores garrafales de mi disertación (que desconocía en ese tiempo) interfirieran en poder conseguir trabajo.

Llegó el día de la graduación. Mamá, Papá y Aline fueron hasta Chicago. Aline estaba a semanas de casarse, y mamá estaba consumida en las preparaciones para la gala de quinientos invitados. Mamá me había hecho un vestido para la boda de Aline, y en la mañana en que me gradué estaba más preocupada de cómo me cabía el vestido que de estuviese a punto de recibir mi doctorado. Ay Mamá, si sólo me hubieses conocido mejor.

Cómo muchos de otros alumnos en la larga sucesión de doctorados recién salidos del horno, con nuestras togas rojas y negras flotando por detrás, estaba con mi brazal anti-Vietnam. Sonaba ‘’Pompa y Circunstancia” cuando entramos al auditorio, y casi lloré de felicidad. Nuestro grupo fue al último. Siempre me pongo a llorar cuando ponen esa misma música en las graduaciones de mis propios alumnos.

Mientras subía al podio, dijeron mi nombre. Estaba extasiada al darme cuenta de que lo había logrado. Era como caminar en cámara lenta. Estaba colmada de ver que lo había logrado todo sola, que había mantenido la promesa que me hice a mí misma cuando salí del Institute casi una década antes. Nunca podré olvidar el momento cuando el decano me puso la hermosa capucha del doctorado en la cabeza. Me dije, ‘’he probado mi punto, les he demostrado a todos que se han equivocado conmigo".

CAPITULO DOCE

.....

# Amor que Iba, Venía, Iba, Venía

UNO DE LOS momentos más nítidos de mis recuerdos destello es de mi primer año del doctorado en Chicago. Era una cálida tarde a principios del verano de 1969. Ocupaba un vestido azul manga corta de textura acanalada. Había docenas de nosotros en la habitación apenas iluminada, moviéndose lentamente alrededor, con los ojos cerrados. Les habían dicho que abrazaran a quien se les cruzara, no someramente si no que de modo genuino, que comunicaran su estado interior. O algo así.

Todos los que vivieron en los años sesenta se podrán dar cuenta que yo asistía a un grupo T, a veces también llamado grupo de sensibilidad o grupo de encuentro, organizado por uno de nuestros profesores. (La T es por ‘’training”). La idea era despertar conciencia y sensibilidad a los demás. Las juntas de estilo grupo T gozaban de gran popularidad en esos tiempos. Más allá de modas pasajeras, yo diría que hay un gran valor en el espíritu de estos ejercicios. Uno de mis héroes, el psicólogo Carl Rogers, según cuenta, describió a los grupos T como ‘’el invento social más significativo de nuestro siglo”.

En algún momento del proceso, el líder nos detuvo para pedir que nos sentáramos y compartiéramos nuestra experiencia. Cuando fue mi turno, dije algo así como ‘’No sé a quien abracé, pero fue *maravilloso*”. La profundidad de la conexión en corazón y alma me dejó impactada.

Un hombre del grupo me miraba. Asintió con la cabeza, y yo supe que era él. La profunda resonancia que había experimentado era mutua. Apenas la reunión se dispersó, con este hombre – de nombre Ed – caminamos a la orilla del lago y nos quedamos conversando hasta salir las estrellas. Cuando la noche se puso más fresca, fuimos a mi departamento. Conversamos por lago rato. No recuerdo de qué hablamos. En realidad no importa. Fue la *intensidad* de nuestra conversación lo importante. Seguro saben a qué me refiero.

Cuando ya era bien tarde, antes de que se fuera, Ed me dijo ‘’Marsha, estoy enamorado de ti”. Nos sentamos por unos minutos, en silencio, y luego respondí ‘’Bueno Ed, yo no por ahora, pero estoy segura de que más adelante sí"

Rápidamente, caí profundamente enamorada de Ed. Pero hubo varias complicaciones.

## El Amor Nos Había Encontrado

Ed era hermano en una orden católica de Nueva York, lo que quería decir que al igual que yo, había hecho votos de celibato, además de pobreza y obediencia a la Iglesia. Los votos eran importantes para mí, también para Ed. Hablamos seriamente acerca de todo eso y al final acordamos que respetaríamos nuestros votos, lo que hicimos por largo tiempo.

Ed estudiaba en Loyola cuando nos conocimos. Cuando terminó de estudiar, se fue a su orden en Nueva York. Ya extrañándolo, yo seguía su viaje en auto en un mapa y hablábamos de vez en cuando por teléfono.

Luego de que se fue, me llamaba una vez al día, a veces más. Ed no era feliz siendo un hermano. Con el tiempo, logré darme cuenta de que lo que él quería era ser cura católico, lo que quería decir que no podría casarse. Pero al mismo tiempo me quería, y yo lo quería. Mi deseo de estar con él nunca pereció, pero Ed se veía arrastrado de un lado al otro, un proceso tortuoso que duró bastante tiempo.

Más adelante fui a visitar a Aline a Nueva York. Ed fue a buscarme al aeropuerto. Literalmente me dejé caer dentro del taxi, tenía tantas ganas de estar con él. Mientras estuvimos en Nueva York, le presenté a mi hermana, pero creo que Ed estaba algo ansioso de que yo estuviera ahí con él, tan cerca del monasterio. Cuando volví a casa, seguimos conversando, y más adelante me fue a ver a Chicago. Tomó un viaje de una noche junto a mi madre, y ambos se llevaron increíble. Le conté a Mamá que si Ed me pidiera matrimonio le diría que sí – pero que al mismo tiempo pensaba que llegaría un minuto donde me pediría el divorcio. Lo amaba, pero éramos muy distintos. Era mucho más rígido que yo en sus opiniones. Era mucho menos flexible que yo, y seguro le complicaba mis horarios de trabajo, trabajo que yo amaba. A menudo me quedaba trabajando hasta tarde, y también frecuentemente debía salir de la ciudad. Ed era un tipo más simple, que se contentaba con poder llegar a la cinco para cenar.

Ed quería ser sacerdote. El problema era que la Iglesia Católica lo obligaba a escoger entre mí y el sacerdocio. Yo puedo amar a Dios, pero eso no quiere decir que debo amar de la forma en que funciona la Iglesia Católica, que además, me parece súper sexista.

Al final motivé a Ed a ser sacerdote. Para mí era claro que él necesitaba mi permiso. Lo tuvo, pero aún así estaba indeciso, y no dejó de llamarme. No paraba. Cada vez que se sentía aproblemado o que estaba sufriendo, me llamaba. Era demasiado doloroso. Le debí haber pedido unas cien veces que por favor dejara de llamarme. Cada vez que me llamaba, yo no podía seguir en línea, y al mismo tiempo, siempre me dolía colgarle.

## Encontré el Amor Nuevamente, pero Esta Vez fue Distinto

Unos años después, cuando tomé un trabajo en Buffalo, Nueva York, un amigo me organizó una cita a ciegas. Otra vez, me metí en una relación instantánea - y de muchas formas maravillosa, no muy parecida a la que tenía con Ed, pero muy cálida y afectuosa. Era un hombre maravilloso, a quien llamaré Peter. Era mayor que yo y más maduro. Lo amaba, y él me amaba, y pasamos un maravilloso año juntos. Es difícil para mí describir lo bueno que era conmigo. Pero esta vez, la relación se me hizo complicada.

Peter era ateo. Mientras que mi relación con Ed estaba basada en lo espiritual, con Peter, la espiritualidad no era lo más importante en la relación. La dicha que sentíamos era más del tipo convencional, de querernos el uno al otro.

Fue muy triste, pero de alguna forma supe lo que tenía que hacer. ‘’Tenemos que hablar” le dije a Peter cerca de fines de ese maravilloso año. ‘’Lo siento, pero nuestra

relación ya no puede seguir, porque mi espiritualidad es demasiado profunda y no puedo imaginarme estando casada con alguien que no la comparte". Ahora que estoy más vieja, me doy cuenta de que up pudiese haber hecho funcionar una relación así. Pero en esos momentos era más de lo que estaba dispuesta a soportar.

Sin embargo, seguimos en la relación, mientras yo vivía en Buffalo, hasta que Ed reapareció en mi vida. Peter sabía toda la historia, y estaba furioso de que me viera de nuevo con Ed.

CAPÍTULO TRECE

.....

# Una Clínica de Suicidios en Buffalo

EL VERANO DE 1971, luego de recibir mi doctorado en Loyola, en Chicago hubo una conferencia nacional sobre suicidio. Una de las tardes de la conferencia, terminé conversando y bebiéndome unos tragos con un grupo de gente. Era una tertulia, la típica que se genera en esos encuentros. Por casualidad oí a Gene Brockopp, quien era director del Suicide Prevention and Crisis Service de Buffalo, decir que estaba buscando secretaria.

En ese tiempo, necesitaba un trabajo donde poder entrar en contacto con pacientes. Empecé a hablar con Gene y le pedí si podía contratarme a mí en vez de una secretaria. Le dije que yo era mejor que cualquier secretaria que fuese a encontrar, que necesitaba alguna pasantía clínica, y que trabajaría muy duro. ‘’Lo siento”, me dijo. ‘’No estoy buscando una practicante. Estoy buscando una secretaria”. Le conté de todo el trabajo que había hecho sobre suicidio. ‘’Mira” le dije ‘’*paper* que he hecho ha sido sobre suicidio. Lo haré súper bien”. ‘’Todo lo qué tienes que hacer es llamarla pasantía, aunque sea por el mismo salario de secretaria. Haré todo lo que me pidas”. Pobre Gene. Finalmente cedió y accedió a contratarme.

La persistencia prácticamente ha definido mi vida; soy tenaz en conseguir mis objetivos, nunca me doy por vencida. Cumplir mi juramento a Dios ha sido un tema central, por su puesto. Con Gene, yo no podía aceptar un no de respuesta. Es algo que intento inculcarles a mis pacientes: no te rindas nunca. No importa cuántas veces caigas; lo importante es levantarse e intentarlo de nuevo.

## Extensión Clínica

Encontré al hombre botado en el suelo en el baño de su casa. Aparentemente, su mujer había sido muy abusiva con él, tanto a nivel físico como emocional; sus hijos también. Lo habían empapado con una manguera, o alguna cosa atroz por el estilo. Me dijo que se sentía tan mal que quería morir, que se quitaría la vida. Mi objetivo como en todas esas situaciones, fue bastante simple. Primero debía conseguir que aceptara no matarse en ese momento y segundo, debía citarlo la mañana siguiente a mi oficina.

La personas que se sienten tan desdichadas que prefieren morir suelen de todas formas sentirse limitadas a *no* matarse, por varias razones. En Buffalo, conduje un estudio de investigación cuyo fin era recopilar todas esas razones. Una forma en que dirigimos el estudio fue preguntarle a la gente, después de algunos tragos, ‘’si se te cruzara por la cabeza la idea de matarte, ¿por qué no lo harías?". No era tu típica conversación de bar, pero nos dieron todo tipo de respuestas interesantes. Este estudio eventualmente me llevó a desarrollar lo que llamé la medida ‘’Razones para Vivir cuando Tienes Ganas de Matarte”. Encontré cuarenta y siete razones que podían agruparse en al menos uno de seis grupos: creencias sobre sobrevivir y lidiar

con la vida, responsabilidades con la familia, preocupaciones relacionadas a los niños, miedo al suicidio, miedo a la desaprobación social y objeciones morales.

Ese día de Pascua, sin embargo, este hombre a quien intentaba ayudar no estaba de ánimo para pensar en seguir viviendo. Seguí proponiéndole ideas. Finalmente le dije, ‘’sabes, sólo porque tu matrimonio sea un desastre no significa que tu vida también tenga que ser un desastre.” Por alguna razón, eso le llegó. Me miró y me dijo, casi inquisitivamente, ‘’¿ah no? No lo había pensado de esa forma”. ‘’No, no tendría por qué” le dije. Significó un vuelco para él. Hablamos por un largo rato sobre buscarle un camino de nuevas posibilidades.

Al día siguiente fue nuestra sesión. Este proceso se conoce como intervención de suicidio y constituye lo que se denomina extensión clínica. Si alguien amenaza con suicidarse, vas y hablas con ellos para buscar una forma en la que al final ya no tengan tantas ganas.

La lección de ese día fue simple pero poderosa: nunca te rindas cuando buscas ayudar a tu cliente. Nunca. Hasta el día de hoy les cuento esta historia a mis alumnos. Es mi mantra.

## Trabajar en Cambiar una Conducta

En el posgrado, cuando hacía mi doctorado, pasé de una perspectiva psicoanalítica sobre el comportamiento disfuncional a una perspectiva conductista del comportamiento disfuncional. Estos comportamientos disfuncionales incluyen, pero no se limitan a: condiciones como un trastorno obsesivo compulsivo, trastorno de estrés post-traumático, fobia social, trastornos de personalidad, trastornos alimenticios, conductas de auto-daño etc. El psicoanálisis tradicional entonces, es un tratamiento de estos trastornos que se basa en los pensamientos – adentrándose en el inconsciente para descubrir heridas en nuestro ser interior, inconsciente que causan estos comportamientos indeseados. Es un tipo de terapia basado en el habla.

Contrasta con la psiquiatría, que para los comportamientos disfuncionales tiene el modelo de enfermedad. En otras palabras, la psiquiatría ve que un desbalance biológico (o sea, químico) está causando las conductas indeseadas. Lo que cuenta para la psiquiatría es poder cambiar la biología, y esto se logra mediante medicamentos psicotrópicos. Por tanto, el psicoanálisis y la psiquiatría son bien distintos.

El enfoque conductista es un enfoque también muy distinto al psicoanálisis y a la psiquiatría. Se basa en la conducta, en lo que la gente hace. Y en vez de modificar la biología de una persona (psiquiatría) o de cambiar sus pensamientos (terapia psicodinámica), el terapeuta conductista busca directamente cambiar lo que esa persona hace, su comportamiento. En el posgrado, como he remarcado, yo había incorporado enormemente las ideas de Walter Michel y Albert Bandura sobre teoría del aprendizaje social. Su idea es que gran parte del comportamiento se aprende observando el comportamiento de otros. Esto implica que se puede cambiar la conducta. (Si esta fuese innata, sería mucho más difícil de cambiar). El trabajo de los terapeutas conductistas es por tanto, descubrir qué comportamientos están causando problemas en la vida del cliente, y luego trabajar en modificarlos. La

terapia conductista es por lo tanto un tipo de psicoterapia basada en un enfoque conductista.

La terapia conductista es la herramienta que ocupa el conductista para ayudar a la gente a extinguir conductas indeseadas y generar nuevas. Puede pensarse como una tecnología del cambio en la conducta, en donde la evaluación y el tratamiento se basan en evidencia sólida reunida de observaciones científicas. El foco del tratamiento es ayudar a que los clientes reemplacen conductas negativas, como la rabia y la agresión frente a otros, con comportamientos positivos, incluyendo la aceptación de lo que está mal o lo que está bien. Trata sobre dejar ir lo negativo en tu vida y acoger lo positivo.

Obviamente, el terapeuta no puede ir atrás y cambiar lo que sea que en primer lugar causó la conducta negativa del cliente. En cambio, el terapeuta necesita entender qué de lo que ocurre *hoy* en la vida del cliente está causando conductas indeseadas. Una vez que el terapeuta identifica los factores causales, hay una posibilidad de cambiarlos. Lo más importante en determinar si una terapia será o no exitosa es si el cliente de verdad quiere cambiar su conducta.

CAPÍTULO CATORCE

# El Desarrollo del Conductismo y de la Terapia Conductista

LA TERAPIA CONDUCTISTA era de ejercicio minoritario en el ámbito más extenso de la psicoterapia a finales de los sesenta y principio de los setenta. El interés en el nuevo enfoque conductista iba creciendo entre los psicólogos clínicos, pero para los que querían dedicarse en serio– eso es, comenzar un programa postdoctoral personalizado en terapia conductista – había un desafío. Como eran novedosos en el campo, tales programas no existieron hasta mediados de los sesenta.

Leonard Krasner, un psicólogo de la State University de Nueva York en Stony Brook, en 1966 creó el primer programa en los Estados Unidos Este fue el mismo año que se fundó la Association for Advancement of Behavior Therapy. (Más adelante, el 2005, se convirtió en la Association for Behavioral and Cognitive Therapies.)

Cuando los programas de terapia conductista empezaron a aparecer a lo largo del país, siguiendo los pasos pioneros de Stony Brook, había diferencias de opinión entre los practicantes. Por un lado, la gente insistía en que la psicoterapia debía ser enseñada en instituciones médicas y evidentemente no en las torres de marfil de la academia. La terapia conductista era un procedimiento clínico, al fin y al cabo, tratar a pacientes con enfermedades mentales. Una instalación de orientación médica era el lugar apropiado, según los de ese lado.

Por otro lado estaba la gente que razonaba de la siguiente forma. La terapia conductual era un nuevo *enfoque* para ayudar a la gente a modificar sus patrones disfuncionales de conducta. No era simplemente una *caja de herramientas* de técnicas ya desarrolladas y procedimientos que pudiesen ser enseñados en un programa y aplicados en una clínica. Debido a este enfoque original, las herramientas de la terapia conductual aún estaban siendo desarrolladas y era probable que evolucionaran con el tiempo. Por lo tanto, los programas de terapia conductual debiesen estar ubicados en ambientes académicos, argumentaban los de este lado, donde se fomentase la investigación y los nuevos enfoques.

El programa de posdoctorado en modificación conductual que creó Krasner en Stony Brook fue un modelo basado en esta segunda filosofía, basada sólidamente en nuevas investigaciones. Jerry Davidson dirigió el programa de 1967 a 1975; junto a su estrecho colaborador Marvin Goldfried, Jerry había hecho su doctorado en 1965 en Stanford, con Bandura como su mentor, y había tomado cursos con Walter Mischel y Arnold Lazarus. Todo el enfoque de Stanford se basaba firmemente en un pensamiento científico crítico. ‘’En ese tiempo’’ Jerry hoy cuenta, ‘’para mí eso tenía una importancia gigante’’.

Aunque Marv no tuvo la suerte de tener a Lazarus, Bandura o Mischel como mentores, igual estaba ávido de esgrimir un enfoque riguroso, apoyado en pruebas y

observaciones experimentales, ya que tanto él como Jerry habían desarrollado herramientas de modificación de conducta. Jerry y Marv jugaron un papel importante en que creciera un desarrollo de la terapia conductual durante un período crítico. Juntos escribieron un libro, *Clinical Behavioral Therapy*, publicado en 1976, que se convirtió en un clásico en el ámbito.

En el libro describían como la terapia conductual de hecho, se hacía en la práctica y en las complejidades de aplicar principios experimentales dentro del terreno de la clínica. El libro contenía todos los detalles prácticos, no una presentación mecánica o abstracta como solía ser en los manuales de esos tiempos. Para mí sería un modelo en los años posteriores.

Anteriormente, en 1970, Jerry y Marv publicaron un *paper*, junto a Leonard Krasner, donde se describía el programa en Stony Brook: ''Un Programa Postdoctoral en Cambio Conductual: Teoría y Práctica". De forma muy clara exponía la orientación filosófica del programa; en esencia, era que los terapeutas conductuales reconocen que sus herramientas están en constante evolución, siempre sujetas a ser refinadas. El pensamiento crítico y reunir datos estaban al centro de su filosofía. Dado mis epifanías durante el posgrado, donde desarrollé una pasión por el pensamiento crítico y una dependencia en los datos, me identificaba plenamente con el enfoque de Jerry Davison y Marvin Goldfriend.

CAPITULO QUINCE

.....

# Por Una Vez Logro Encajar: Un Pez Pequeño en un Gran Estanque

EL PROGRAMA en Stony Brook estaba diseñado para darle a sus miembros instrucción formal (charlas, seminarios etc.) y al mismo tiempo brindarles una experiencia práctica al hacerle terapia conductista a pacientes.

El programa estaba pensado para gente que había obtenido doctorados en algún tipo de psicología clínica, o que al menos había hecho práctica postdoctoral en psicología clínica, pero que todavía no contaba con una orientación conductista. Yo había obtenido mi doctorado en psicología social, no clínica; no había hecho una práctica de la que valiera la pena hablar; y mi orientación era conductista. En el papel, yo no encajaba.

Pero no encajar era más bien un hecho de vida, en mi caso.

Así que en la primavera de 1972, le escribí a Jerry y le dije que tenía muchas ganas de trabajar con personas suicidas, y que debía participar en el programa. ¿Tenía confianza en poder entrar? No me acuerdo. Pero dado mi historial de postulaciones rechazadas, pienso yo que era un poco dudoso.

Sin embargo, recibí una carta de Jerry invitándome a juntarnos en Stony Brook, en el café cerca de la estación de trenes. Mucho después, Jerry me dijo que para él era un plus que yo tuviera formación científica antes que clínica. Era una notable desventaja en sus colegas. Hace poco me dijo ‘’tuve que engatusarlos y presionarlos. Les dije ‘’esta mujer es muy especial. Tiene una agudeza particular para clínica. Es alguien estimulante a nivel intelectual. Su sólida formación en psicología social podría sernos muy ventajosa. Creo que sería súper buena para el programa. Podríamos hacer la diferencia en nuestra área si la traemos. Yo creo que apostemos por ella”.

La intuición de Jerry fue mi primer pase al primer programa de terapia conductual para postdoctorados del país, en septiembre de 1972. Era justo lo que necesitaba para darle con energía, entusiasmo y seguridad, y así cumplir mi juramento a Dios para ayudar a la gente a salir de su calvario personal.

## Una Buena Decisión A Través de mi Intuición

No fue hasta un buen tiempo después de salir que vi lo especial que fue el programa. No había tenido idea que Stony Brook era el programa número uno en el país. Me

había topado exactamente con lo que quería sin darme cuenta de mi buena suerte. Incluso más bizarro y afortunado fue que este programa fuese el único de postdoctorado al que postulé. Como si de alguna forma yo supiera dónde quería estar, de lo que mejor se ajustaba a mis necesidades, sin *realmente* saberlo.

¿Qué hubiese pasado si Jerry no hubiese visto algo especial en mí, o si no hubiese actuado al respecto, o no hubiese persistido en torcer algunos brazos hasta que le resultara? ¿Hubiese podido yo lograr lo que logré? No sé. Hubiese sido mucho más difícil, eso sí. Pero felizmente, para variar postulé a algo importante y no me rechazaron.

Por una vez, podría encajar. Sería un pequeño pez en un gran estanque.

## Aprendiendo un Nuevo Lenguaje: el Conductismo

El primer día formal del programa, en septiembre de 1972, los participantes nos juntamos en una sala de reuniones. Éramos Steve Lisman, David Kipper, Peter Hoon y yo. Steve se había graduado de uno de los mejores programas de formación clínica, Rutgers, y justo después trabajó en el Departamento de Asuntos de los Veteranos. David había sido director del programa clínico en la Universidad de Bar-Ilan, en Israel y estaba desarrollando programas que usaban el psicodrama en terapia. Peter había empezado un programa de investigación colaborativa sobre sexualidad femenina. Y luego estaba yo. La única con una experiencia limitada en la clínica.

Steve y yo llegamos un poco adelantados, y nos pusimos a conversar. Steve recuerda que me pasaba demasiadas películas en mi cabeza. ‘’Marsha me dijo, ‘aquí son todos estos tipos inteligentes de postdoctorado y después yo. Voy a tener que luchar para estar a su mismo nivel’’, me contó él hace poco. ‘’Pero le dije que yo también estaba un poco nervioso’’. Teníamos razón de estarlo.

Jerry adelantó lo que se nos venía a los cuatro. El programa incluiría por lo menos doce horas a la semana de sesiones uno a uno con clientes de pregrado que tuviesen problemas de comportamiento, tales como rehusarse a comer, déficits en habilidades sociales, problemas en las relaciones, obesidad, depresión, estrés post-traumático, drogadicción, entre otras. Además, en ocasiones aparecerían emergencias, como amenazas de suicidio y episodios psicóticos.

El objetivo de todas las sesiones clínicas, según explicaba Jerry, era para otorgarnos, citando el *paper* de 1970 que hizo con Marv, ‘’un laboratorio viviente y activo donde poder probar distintos enfoques y técnicas conductistas’’. Aprenderíamos de estos enfoques y técnicas por medio de una supervisión y de una formación más formal. Cada uno tendría una hora a la semana con un mentor, durante la cual compartiríamos los problemas que estuviésemos enfrentando o sobre algún tema del que tuviésemos alguna duda. Habría un seminario semanal con Jerry, en ocasiones complementado por la participación de investigadores destacados de nuestra área. Tendríamos oportunidades de presenciar sesiones de terapia con el equipo clínico, observar sesiones por un panóptico, y mucho, mucho más. Además tomaría los cursos clínicos que me perdí junto a alumnos del postgrado de Stony Brook.

El objetivo de todo esto, según explicaba Jerry, era que tomáramos un papel activo en la práctica y desarrollo de la terapia conductista que caracterizaba al

programa en Stony Brook. Concluyó diciendo, ‘’sólo queremos que primero sigan en lo que están, por que son buenos, y aquí sabemos que son buenos. Mientras va pasando el año, su trabajo clínico cambiará, de lo que ya conocen, a la terapia conductista cognitiva que están aprendiendo”

Después de la reunión, le dije a Steve ‘’ahora sí que tengo miedo, Steve ‘’."Yo igual” me respondió. Supe que seríamos amigos toda la vida.

## Enseñando sobre el Suicidio

También se nos fomentaba emprender proyectos personales. Una cosa que hice fue enseñar un curso sobre suicidio a estudiantes de postgrado. Estaba a punto de ser orientadora sobre intervención suicida en la comunidad. Comencé a relacionarme con la policía de Stony Brook, tal como hice en Buffalo. Steve recuerda un incidente en especial:

> Marsha me preguntó si estaba interesado en aprender más del suicidio. Le dije que sí. Una vez me llamó y me dijo ‘’hay un alumno que está encerrado con una pistola en su habitación, y dice que se va a matar. Voy a ir a ayudarlo. ¿Quieres acompañarme” ‘’Pero claro, me encantaría” le respondí yo.
>
> Marsha me fue a buscar en su auto y condujimos a la casa. Su mujer nos abrió la puerta. Fuimos a la pieza donde estaba el hombre. Marsha con calma se le acercó y se sentó a su lado. Luego le dijo, en un tono muy reconfortante y tranquilizante. ‘’¿Me quieres pasar tu pistola?”. Lo llamó por el nombre, aunque no recuerdo bien cual era. El hombre simplemente dijo ‘’sí." y le pasó la pistola.
>
> Marsha se dio vuelta, me pasó la pistola y dijo ‘’Steve, ¿puedes descargarla por favor’?’. La tomé. Se dio vuelta donde el hombre y empezó a hablar con él, haciendo todo su número de intervención suicida, llegando a un punto donde él ya no quería matarse, al parecer ya totalmente tranquilo.
>
> Yo, mientras tanto, estaba horrorizado. Nunca había tomado una pistola en mi vida y no tenia idea que había que hacer. En las películas, uno aprieta algo y sale una bala. Eso es todo lo que sabía. Sudaba litros. No tenía idea de qué había que hacer. Tenía miedo de dispararme en el pie. Me parecía que Marsha se percató de mi embrollo. Eventualmente pensé, ‘’sé que esto no está dentro el protocolo, pero voy a interrumpirte y preguntarte como diablos se descarga esta pistola”. Todo lo que recuerdo es que no se cómo le disparé a un papelero, que quedó con un agujero.
>
> Tampoco estaba dentro del protocolo.

## Las Cicatrices, De Nuevo

Hace ya mucho que había aprendido a ser discreta sobre mi vida pasada, sobre mi estadía en el Institute of Living, en especial dentro de ambientes profesionales. Y hacía mi mejor esfuerzo por esconder las cicatrices en mis brazos y piernas. Hubo

muchos meses que por la ropa de la temporada se me hacía fácil, pero claramente, no se podía todo el tiempo. Estoy segura de que más de alguien se debe haber dado cuenta, pero no me decían nada.

Steve Lisman recuerda, ‘’un día vi sus brazos, y algo me dijo, ‘déjalo ahí’. Sabía que algo había pasado. Podía ver que eran cortes o quemaduras de cigarrillo. Era la primera vez que había visto unos brazos así. Pensé que no me correspondía preguntar. Así que me lo callé’’. Tierno Steve.

Y a pesar de mi cercanía con Jerry, de lo mucho que me quería, y yo a él, mantuve silencio. Pensé que era lo más sensato.

Un par de años después de salir de Stony Brook, sentí que debía contarle a Jerry. Me había hecho muy amiga de su esposa de ese entonces y los había ido a ver a Port Jefferson, alojando en su casa. Según recuerda Jerry:

> Estábamos conversando en la sobremesa y hubo un momento donde Marsha nos dijo, ‘’hay algo que me gustaría contarles. Pero les tengo que pedir que sea un secreto’’. Y yo le contesté ‘’Marsha puedes contarnos lo que quieras’’. Mi ex dijo ‘’sí, Marsha’’. Nunca me imaginé lo que nos iba a contar. Y luego su historia fue la siguiente: el Institute of Living y saltar de sillas y cortarse y pegarse en la cabeza. O sea… increíble. Estaba impactado. Ahora sí, le había visto algunas cicatrices en el cuerpo, aunque no tantas tampoco. Pero nunca les atribuí un significado. Lo estaba pasando por alto. Así que cuando nos contó toda la historia, estaba sorprendido, por que siempre me había parecido muy íntegra psicológicamente. Era una roca, en el mejor sentido de la palabra, por lo fuerte. Así que sí, me sorprendió. Pero luego me empezó a hacer sentido: su interés en el suicidio, luego su consiguiente interés en el trastorno de personalidad límite. Era esa clásico creencia, ‘’estudiamos lo que nos duele’’.

## Soñando Sueños

A nivel profesional y personal, y aparte del pequeño intermezzo donde Ed apareció y luego desapareció de mi vida, estaba muy contenta. Mis amistades me sostenían, y disfrutaba enormemente de todas las veces que nos sentábamos a conversar con Steve. A continuación, un recuerdo de Steve de una de esas ocasiones.

> Nos sentábamos juntos y hablábamos de todo, yo con Marsha. Hablábamos de la experiencia de este increíble programa, de cuan estimulante intelectualmente era estar en este caldero de un nuevo pensar. Hablábamos de las figuras destacadas del rubro que habíamos tenido el privilegio de conocer. Hablábamos de nuestras aspiraciones. Una vez Marsha me miró, con ese modo intenso que la caracteriza, y me dijo ‘’no sé cómo, Steve, pero de alguna forma necesito crear una gran teoría para el trabajo clínico que nos ayude a pensar a hacer las cosas distinto'. Mi actitud fue, ‘claro, como todos nosotros’. Diría que un poco escéptico."
>
> O sea en ese momento, yo no tenía idea que llegaría crear algo tan grande e importante como DBT.

## Un Regalo de Despedida para Jerry

Tras nuestro ultimo año de membresía, decidimos hacerle un regalo a Jerry. Unos meses antes, Jerry nos había leído una cita de *Cartas a un Joven Poeta* del poeta austrohúngaro Raine Maria Rilke, y nos regaló ejemplares. Creíamos que el sentimiento vertido en la cita era muy pertinente a nuestro trabajo como terapeutas:

> No le crean a ese que busca reconfortar con vidas despreocupadas, palabras simples y delicadas que por ratos hacen bien. Porque la vida de él estuvo llena de dificultades y tristeza... Si no fuese así, jamás hubiese podido expresarse con esas palabras.

Le regalamos a Jerry una rendición caligrafiada enmarcada de la cita (yo fui la caligrafista designada), y le pareció muy conmovedor. Además hicimos copias para todos los del grupo de postdoctorado. Todavía tengo la mía en mi sala de terapia. Todos los años, en la ceremonia le regalo copias enmarcadas a mis estudiantes y a los miembros que se gradúan.

CAPÍTULO DIECISÉIS

.....

# ¿Qué Hice?

CUANDO IBA EN LA MITAD del programa de postdoctorado en Stony Brook, comencé a postular a trabajos. Postulé a todos los puestos en los que podría quedar y que además estuviesen en cualquier ciudad dentro de país.

No digamos que me llovieron las ofertas.

Ya estábamos en abril y aún no conseguía trabajo, y ya era tarde como para recibir ofertas para el próximo año académico. Jerry fue muy amable y reconfortante, ‘’No te preocupes, Marsha’’ me dijo suavemente. ‘’Vas a conseguir trabajo’’.

## No Fue El Mejor Ambiente

La Universidad Católica de América me concertó una entrevista, en el sector noreste de Washington, D.C., un barrio peliagudo por esa época. El campus lo dominaba la Basílica Nacional del Santuario Nacional de la Inmaculada Concepción, la iglesia católica más grande del país.

Para la entrevista, escogí hablar del suicidio. Muy poca gente sabe algo del suicidio, y muchos lo encuentran un tema fascinante, así que estaba todo a mi favor. A esas alturas ya era en extreme buena enseñando sobre el suicidio.

Creo que se transmite mi profunda compasión por esta gente tan desdichada, y que eso hace que la gente quiera trabajar conmigo. Puede que un posible empleador me contrate si aparento ser una buena clínica, alguien que trabaja de forma efectiva con pacientes, antes que por ser buena investigadora, alguien que sea capaz de conseguir resultados sólidos y basados en evidencia a través de la investigación. Lo encuentro raro, ya que creo que puedo ser ambas a la vez. Como fuera, me ofrecieron el trabajo más que nada en base a lo sólida de mi presentación.

Pero no tenia idea en lo que me estaba metiendo. Cuando fui a la entrevista, el director de formación clínica no estaba y les dejó instrucciones a los de la facultad: *contraten a quien sea, sólo que no sea conductista*. El departamento estaba profundamente inmerso en la perspectiva psicodinámica. Para ellos el conductismo, si no un anatema, era al menos un idioma desconocido. Debió ser el poder de mi charla sobre el suicidio lo que barrió con esas consideraciones, ya que al final me contrataron.

Inmediatamente, me pidieron enseñar un curso sobre terapia psicodinámica. Simplemente no me hallé capaz, y se los dije. Entonces me dijeron ‘’¿entonces por qué no un curso que integre terapia psicodinámica y conductista?’’. Les respondí que eso tampoco.

Me impactó darme cuenta de la profunda relación del departamento con el pensamiento psicodinámico tradicional. Para mí, como conductista, todo me se me hacía tan pasado de moda. Pero por fin, algo raro en mí, me quedé callada. Desgraciadamente, no me callé con lo maravilloso que fue Stony Brook. Solía hablar sobre las cosas maravillosas que hacía yo al enseñar en Stony Brook, claramente insinuando que la Católica debía hacer lo mismo. ¿Dije que a viva voz? No. ¿Qué lo insinuaba? Sí. ¿Me ayudó en mi causa? No. Parece que era buena profesora, eso sí, porque las evaluaciones de los estudiantes fueron excelentes.

Me empezaron a dar fondos para proyectos de investigación, el comienzo de una maravillosa y larga relación con el equipo del National Institute of Mental Health, empezando por Stephanie Stoltz, quien dirigía un programa especial sobre análisis aplicado de la conducta. Muy pronto estaba ganando más fondos y publicando más que cualquiera en la facultad.

Uno de los proyectos de investigación era acerca de la asertividad. Mi modelo comprendía el suicidio como un llamado de socorro – las personas suicidan no logran recibir la ayuda que necesitan. Aprender a ser asertivo es aprender a ser efectivo en el mundo, poder conseguir lo que quieres a través de conductas efectivas, mientras que al mismo tiempo mantienes buenas relaciones y tu propio auto-respeto. Si podía enseñarles a individuos suicidas a ser asertivos, a ser efectivos, entonces ellos encontrarían la ayuda que tanto necesitaban.

## Asertividad: Una Habilidad de DBT Que Ayuda a la Efectividad Interpersonal

La asertividad se convirtió en un conjunto de habilidades de DBT para ayudar a las personas a ser efectivas en sus relaciones con otros. Estas habilidades preparan a los individuos a tener la capacidad de alcanzar sus metas y al mismo tiempo de no alienar a la otra persona ni tampoco perder su auto-respeto. Las habilidades de asertividad son habilidades de cambio. (Más adelante, verán que cada habilidad en DBT cabe en una de dos categorías principales: habilidades de aceptación y habilidades de cambio.)

Las habilidades de asertividad son a su vez las habilidades sociales que necesitas para hacer nuevos amigos, para mantener las amistades que tienes, y darte cuenta cuando una relación es tóxica para así hacer tomar alguna medida. Estas habilidades nos salen naturalmente, algunas más que otras. Son parte de ser seres sociales. Pero sin importar lo buenos que seamos en esas habilidades, a mayor práctica mayor efectividad, y ser efectivos en nuestras relaciones es la finalidad de las habilidades de efectividad interpersonal.

Ser asertivo, por ejemplo, te ayuda a dejarle claro a otros cuales son tus metas más inmediatas. Sirven para ser efectivo, para hacer lo que funciona. Por ejemplo, a un jefe podrías decirle ‘’quiero un aumento. ¿me lo podrías dar”. O a un cónyuge: ‘’en el fondo, no hay dinero para las vacaciones que tenemos planeadas este año”.

Una de mis habilidades de efectividad interpersonal favoritas, que desarrollé más adelante en la Universidad de Washington, y una que mis clientes aprecian mucho, es DEAR MAN (me encantan los acrónimos). La finalidad de esta serie de

habilidades es ser lo más efectivo posible en conseguir algún objetivo deseado. Verán a que me refiero cuando lean lo siguiente:

DEAR MAN es describir, expresar, afirmar, reforzar, *mindfulness*, aparentar estar seguro y negociar.

Describir la Situación:

Comienza por describir la situación a la que estás reaccionando. Esto es para asegurar que la persona se incline a describir los eventos que le llevaron a pedir X cosa.

*Ejemplo:* 'Llevo dos años trabajando acá y aún no me dan un aumento, a pesar de que los comentarios acerca mi desempeño han sido súper positivos"

*Ejemplo:* ''He revisado detenidamente nuestro presupuesto y esa deuda gigantesca para ver si tenemos o no suficiente dinero como para irnos de vacaciones"

Expresa claramente:
Expresa claramente cómo te sientes o qué piensas acerca de la situación. No esperes que la otra persona te lea el pensamiento o que sepa cómo te sientes.

*Ejemplo:* ''Creo que me merezco un aumento"
*Ejemplo:* ''Estoy muy preocupada por nuestras finanzas"

Afirma tus deseos:
No des rodeos, sin nunca preguntar nada ni decir que no. Sé claro, conciso y asertivo. Toma el toro por las astas, y pregunta o di que no.

*Ejemplo:* ''Me gustaría que me dieran un aumento. ¿Puedes?"
*Ejemplo:* ''En el fondo, no está el dinero para las vacaciones que planeamos"

Refuerza:
Explícale a la otra persona que también se beneficiará si están de acuerdo con lo que dices o pide. Expresa un mínimo de apreciación por cualquiera que haga algo relacionado con lo que estás diciendo y pidiendo.

*Ejemplo:* ''Sería mucho más feliz y seguro más productivo si me dieran un salario que refleje mi valor para la empresa"
*Ejemplo:* ''Pienso que los dos dormiremos más tranquilos si nos mantenemos dentro del presupuesto"

Mentalízate (*Mindfulness*)
Persiste en lo que estás diciendo, pidiendo o sobre lo que estás expresando alguna opinión. No te distraigas ni desvíes la atención a otros temas de discusión. Sigue en la misma tecla, ocupando un tono de voz suave.

Aparenta estar seguro
Usa un tono de voz confiado y demuestra un modo y postura seguros, usando un nivel adecuado de contacto visual. Sin tartamudear, ni hablar bajito, ni mirar al piso, ni retractarte, ni decir que no estás seguro o cosas por el estilo. Es perfectamente normal estar nervioso o asustado frente a una situación difícil; sin embargo, actuar con nervio o con miedo interfiere en la efectividad.

Negociar:
Tienes que estar dispuesto a dar para recibir. Pide y ofrece alternativas.

> *Ejemplos:* ''¿Qué piensas que hay que hacer? ¿Qué podemos hacer? ¿Cómo resolvemos este problema?

¿Te puedes vera ti mismo siguiendo estos mismos pasos, con un objetivo específico en mente? Apuesto a que sí.

## Chequea los Hechos

Cuando estuve en la Universidad Católica de América, mientras pensaba en enseñarle asertividad a individuos suicidas, experimenté un vuelco en mi visión de las cosas. En Stony Brook, absorbí rápidamente la idea de que los comportamientos de la gente están muy influidos por su cognición, su pensamiento. Esto implica que los problemas de la gente debiesen estar en su *pensamiento* en vez de sus *comportamientos*. En la Católica, me tope con la obra de Arthur Staats, específicamente su teoría de terapia conductual, que sostiene que la cognición es sólo otra forma de conducta. Todo es conducta, y si cambias una cosa, cambias todo – el pensamiento, los actos, todo. Todo está interrelacionado. Todo es uno, que es algo bastante zen, en realidad. Me influyó mucho.

¿Así que qué cambió en mí? Primero, no dejé de lado que cambiar ciertos pensamientos puede ser útil. Si estás con mucho miedo de salir porque puede haber un tornado, y luego escuchas en la radio que el tornado está a tres estados, tenderás a cambiar tu pensamiento; disminuirá el miedo, y sentirás ganas de tomar tu auto y salir a alguna parte. ¿Cómo ocurre? Recibiste información que cambió tu comportamiento. En DBT, conseguir la información es la habilidad que llamamos ''chequear los hechos''. En el ejemplo que acabo de dar, si buscas la información del tiempo y descubres que el tornado está bastante lejos, entonces tu conducta cambia, y ahora vas a querer salir.

## Acción Opuesta

Pero a veces la emoción (el miedo) no desaparece, incluso si los hechos objetivos demuestran que no hay peligro. Todos hemos pasado por algo así. Los niños le temen al monstruo en su habitación. Tenemos miedo de ser asertivos y pedir lo que queremos. Nos caímos de un caballo y tenemos muchísimo miedo de volver a subirnos. Una enfermera teme a que una persona viva se levante de la cama mientras se sienta a un lado del cadáver. A veces los hechos en el mundo no son suficientes. Seguimos con miedo.

La teoría de Staats dice: cambia tu comportamiento y cambiarán tus emociones. (El miedo es una emoción.) Cuando los hechos dicen que a lo que le tienes miedo en realidad no es peligroso, el truco está en hacer lo opuesto a tu miedo. Los padres caminan con sus hijos a la habitación; nos armamos de valor y nos imponemos frente a esa persona que puede que responda bien; te subes al caballo porque no te botará de nuevo. Siéntate en la habitación con el cadáver para absorber esa información que dice que los muertos no se levantan espontáneamente de donde están, y el miedo ya desaparecerá.

Mucho después, llamé a este proceso ‘’acción opuesta’’, una habilidad de regulación emocional para lidiar con el miedo. (La acción opuesta es una habilidad de cambio.) En la acción opuesta, te fuerzas a hacer justo lo que no quieres hacer. Decirte a ti mismo "no le caigo bien a nadie’’ o ‘’soy gorda’’ en realidad no cambia cómo te sientes. Tienes que *hacer*. Tuve una clienta cuyos problemas giraban en torno más que nada a odiar su propio cuerpo. Decirle que su cuerpo estaba de lo más bien no la ayudaba. Tuve que hacer que hiciera algo distinto, que actuara como si tuviese un cuerpo hermoso. Cuando lo hizo, en su impronta en público había asumido serenidad y confianza, y se sintió hermosa. Funcionó. Es como ese mantra ‘’Finge hasta que lo consigas’’. También equivale a la idea de Aristóteles de que actuar de forma virtuosa te hará alguien virtuoso.

Quizás tienes miedo de ir a fiestas porque crees que a la gente no le gustarías o será hostil. Así que no vas. Con acción opuesta, te fuerzas a ir a la fiesta y estar lo más presente que puedas. No te quedas merodeando por un rincón, sin mirar a nadie en los ojos ni hablar una palabra. Tampoco busques ser el alma de la fiesta. Haz lo que puedas. Casi siempre habrá alguien en la fiesta que no tendrá ningún problema en hablar tonterías contigo. Descubrirás que aunque la gente no te ame a morir, tampoco serán abiertamente hostiles contigo. Si sigues yendo a fiestas, eventualmente tendrás menos miedo y te irás cuenta de que lo que temías no está pasando. La acción opuesta requiere de práctica.

Repetir la acción opuesta tanto como puedas, una y otra vez, cada vez que se presente. Algunas veces la acción opuesta funciona de inmediato. Pero casi siempre debes practicar mucho antes que la emoción que buscas controlar (por ejemplo el miedo) disminuya.

Desarrollé una frase que resume esta nueva visión:

> "No puedes pensarte a ti mismo en torno a nuevas formas de actuar; sólo puedes actuar en torno a nuevas formas de pensar’’.

CAPÍTULO DIECISIETE

# Encontrando una Comunidad de Apoyo

DENTRO DE LA CATÓLICA, en realidad yo no tenía nada en común con el cuerpo docente, y nuevamente me sentía como una forastera. En poco tiempo me vi arrastrada al fango de inseguridades y sentimientos de inadecuación. Fue doloroso, sobre todo luego de toda la dicha profesional por la que pasé en Stony Brook. Volví a vivir sola, Ed se había ido y Dios se me estaba haciendo ausente.

Tenía un departamento algo elegante cerca de Dupont Circle. Todos los días iba a una iglesia que quedaba cerca para hacer rezo contemplativo. Observaba otro grupo que frecuentaba, que ahora que lo pienso, pudo haberse tratado de un grupo zen. Lo encontraba raro: se sentaban a rezar con los ojos abiertos. En el rezo contemplativo, uno siempre mantiene los ojos cerrados.

Mi rezo en esos años consistía en respirar lentamente hacia afuera y hacia dentro; en mi mente me imaginaba bajando por una escalera hacia el centro de mí, que era Dios. La mayor parte del tiempo, aunque con fervor buscaba y buscaba a Dios, al mismo tiempo gozaba de un enorme contacto con él. Sí, luego no, era como si Dios me estuviese hablando. No era que yo *pensara* en Dios hablándome. Era demasiado real. Hace poco leí que la gente que se dedica a rezar cambia su forma de pensar. ‘’Los guerreros del rezo decían que se volvieron inmersos en el rezo, sus sentidos agudizándose” escribió Tanya Marie Luhrmann, una antropóloga de Stanford que ha estudiado a la gente que reza. ‘’El olfato se enriquece, los colores se vuelven más vibrantes. Su mundo sensorial interior se vuelve más vívido y detallado, a veces parecía como si sus pensamientos e imágenes estuviesen fuera de su mente”.

Me parece plausible. De todos modos, sabía que Dios me hablaba en esos momentos, antes de que yo lo buscara.

## Una Recompensa a la Búsqueda

Una de las primeras cosas que hice cuando llegué a D.C. fue buscar una comunidad católica que fuera compatible con mis propias ideas liberales. El Newman Catholic Student Center me pareció más que perfecto; quedaba a sólo un par de kilómetros al sur de mi departamento, por lo que era bastante caminable.

El Newman Center de la Universidad George Washington (GWU) es uno de los tantos centros pastorales de universidades no católicas en el mundo. En su mayoría, los miembros del centro eran católicos, pero también iban alumnos de otras

religiones, además de gente de la comunidad local, lo que producía una rica diversidad de visiones y orígenes.

A principios de los setenta, el Newman Center tenía la reputación de ser ultraliberal. ‘’La universidad misma era un centro para los movimientos sociales de ese tiempo’’ recuerda Jack Windermyer, designado capellán en 1968. ‘’El movimiento antiguerra, el movimiento de la paz, el movimiento del pueblo, la campaña por la gente pobre etc. El centro reflejaba el espíritu imperante del liberalismo y de la compasión’’.

Una de las cosas que más amaba del centro eran los diálogos y homilías, donde Jack o su capellana auxiliar, Allanah Cleary, hablarían de una mirada religiosa sobre algún asunto de los tiempos, como el movimiento por la paz, de Vietnam, el medioambiente o más en concreto, del significado del amor y de qué hablamos cuando hablamos de Dios. Cualquiera se podía subir a la tarima y aportar a la conversación. Era muy participativo. Para una mujer como yo, que acostumbraba a ser amordazada en la iglesia, era bastante impresionante. Muy lejano de la Iglesia Católica que uno ve hoy por hoy. Pero esos fueron tiempos especiales, y amaba todo.

También apreciaba profundamente a la gente en el centro de la comunidad, incluyendo a muchas mujeres de las que muy pronto me hice amiga, algunas todavía lo son. Allanah, Mary Harrington y otras que se me escapan de esta frágil memoria que tengo. Tengo que agradecer a estas mujeres por ayudarme a templar la turbulencia emocional que regresaba a mi vida.

‘’En la comunidad donde orábamos, no recuerdo haber visto a Marsha sin una sonrisa" Allanah relata hoy por hoy, ‘’Siempre estaba con una sonrisa en la cara’’. Allanah me cuenta que yo siempre estuve presente en los diálogos y homilías, compartiendo mi punto de vista. Cómo no. ‘’Marsha siempre tenia algo que decir, una pregunta – siempre quería preguntar lo que nadie más se atrevía’’ me cuenta Allanah. Pero también vio otro lado de mí. ‘’Marsha siempre veía la luz, la parte más luminosa de la vida. Pero también le pesaba toda esa oscuridad que conocía de cerca’’.

Era tan cercana a Allanah que la dejé adentrarse en mi vida pasada. Era la única persona por esos años a quien le conté de mi pasado. ‘’Marsha no les contaba a los colegas de la Católica; se hubiese marchado en el acto si supieran’’ cuenta Allanah, ‘’y además sabía que podía contar conmigo. Cuánto me rompió el corazón. Yo sólo la abrazaba. ¿Qué más se puede hacer? Marsha me brindaba una amistad donde se resguardaba nuestra privacidad"

Allanah es de las personas más maravillosas que conozco. Antes de que se sumara como capellana auxiliar – la primera capellán mujer del lugar – había estado algunos años, en África como miembro de las Misioneras de Nuestra Señora África, mayormente conocidas como las hermanas blancas, por razones obvias. ‘’Trabajaba en aldeas de Malawi, plantando maní, si tú quieres también enseñando la Biblia" cuenta. ‘’Intentaba aprender el idioma, arreglaba motocicletas, enlodaba chozas. Todo lo que se necesitara. Tenía pasaporte canadiense y podía conducir, así que otra de las cosas que hice fue ser chofer’’.

Las dos solíamos frecuentemente reunirnos en su departamento , que para Allanah era una especie de santuario, porque siempre se le exigía ir al centro por si alguien necesitaba consejo o ayuda. Me contaba historias de Malawi, de la espantosa sequía y del terrible sufrimiento que presenció. Solía poner su fe a prueba. ‘’Salía y le gritaba al cielo’’ dice. ‘’O sea, si alguien pudiese darnos siquiera una sola gota de

lluvia, si estás ahí, nosotros estamos aquí. Necesitamos lluvia. Llevamos tres años de sequía. La gente a nuestro alrededor se está muriendo. Sentía que nosotros nos estábamos muriendo. No había respiro"

También nos dedicábamos a pasarla bien. Yo tenia un convertible de segunda mano y Allanah tiene lindos recuerdos de nuestros viajes. ''Pasábamos velozmente cerca de las Montañas Blue Ridge de Virginia" cuenta, ''O íbamos a la playa. Un año, para la Navidad, yo y Marsha decidimos pasar un par de días en Rehoot Beach, en Delaware. Había un hotel con una pista de patinaje en hielo. Yo soy de Nova Socia, así que me moría por patinar. Marsha se puso los patines y parecía como si nunca en su vida hubiese patinado. Apenas se podía mover. Era una locura, pero me daba miedo que cayera y se lastimaba. Todo lo que recuerdo de ese tiempo es que me llevaba a patinar. No tengo fotos de ella, porque no tenía cámara; nunca tuve nada. Marsha tenía de todo. Le encantaban los autos deportivos"

## Buscar Apoyo es una Habilidad Positiva

Mi decisión activa de encontrar una comunidad donde pudiese sentirme apoyada emocional y espiritualmente es exactamente lo que DBT fomenta a los clientes. La gente piensa que ''necesitar" a los amigos es señal de debilidad o codependencia, y que hay que aprender a estar solo. Bueno, a algunos les funcionará encontrar la felicidad y el apoyo emocional estando solos. Pero para la mayoría de los seres humanos, formar parte de un grupo de ''camaradas" es vital para su salud mental y espiritual. Llegar a eso puede requerir de esfuerzo y habilidades sociales. Y no sólo es importante para quienes sufrimos de problemas de conducta. Es importante para todo el mundo.

## Sigo con mi Voto de Pobreza

Tras unos años en mi elegante departamento en Dupont Circle, empecé sintiendo que era mucho para mí, dada mi fa y mis votos de pobreza. "Techos altos y elegantes, paredes blancas, obras de arte bien distribuidas" es como lo recuerda Allanah. ''Su casa siempre estaba perfecta. Me contó que tenía alguien que iba a limpiar, yo sentía que era lo máximo del mundo". Pero decidí vivir en un lugar más modesto. Me cambié a un pequeño departamento cerca de la Universidad Americana, aún en D.C, sólo que ya no en el centro. Era uno pequeño con una sola habitación, una pequeña cocina, y un pórtico y patio diminutos.

El Newman Center ahora quedaba como a unos cinco kilómetros en bicicleta, pero aún así seguí yendo. Era mi comunidad de amor y de apoyo. Era mi comunidad de entrega. El resto del tiempo que estuve en D.C., ayudé a gente en situación de calle, sobre todo a mujeres, una gran parte de ellas con problemas mentales. Les hablaba – en realidad hacía terapia – e intentaba darles orientación, a que encontraran lugar en algún refugio. También era una comunidad para encontrarme con Dios. Las homilías casi siempre tenían que ver con Dios, cómo percibimos a Dios en las cosas que ocurren a nuestro alrededor, como él/ella se manifiesta en nuestras vidas y en las de otros. Estaba de vuelta en mi búsqueda incansable. ''Dios, ¿dónde

estás?'' preguntaba, como un terrier que no suelta su dueño. Pienso que a Allanah le agotaba un poco. Era como ''¿y si cambiamos de tema?''.

Mary Harrington me tenia más paciencia. Ella también lo buscaba, aunque era más relajada al respecto. ''Mi idea de dios era de un mar de luz, sólo eso". me contó hace poco. ''Siempre podía sentir la inmanencia de Dios – muy concreto, en el aquí y el ahora. Con Marsha lo conversábamos". Las dos buscábamos lo mismo, pero desde lugares distintos.

## Habilidades de Tolerancia al Malestar

Como parte de la comunidad del Newman Center, también me hice muy amiga de Ann Wake y su marido. Hubo un episodio notable, mi departamento se quemó entero, y ella me alojó por la noche. En mi pequeño nuevo departamento, mis vecinos me golpearon la puerta para reclamar, gritando de que había quemado el departamento por no apagar la electricidad de la logia. ¡No fue así! Después gané la discusión después de comprobar que el fuego empezó en su departamento.

Aprendí dos cosas importante con el incendio. La primera es que cuando te dicen que dejes papeles en un lugar bajo y no en uno alto, hazlo. Todo lo que estaba a más de diez centímetros en mi departamento quedó cubierto de hollín.

Lo segundo es que si te sientes sobrecogida por algo que te esté pasando, puede ser súper difícil seguir haciendo lo que tienes que hacer, incluso si *sabes* lo que tienes que hacer, incluso si eres capaz de hacerlo. Cuando Aline me llamó al día siguiente para ver cómo estaba, le dije, ''estoy bien.'' Lo que en realidad hice fue sentarme en el sofá a leer la revista Time. No hacía nada para lidiar con el hollín, las quemaduras y el desastre en que quedó convertido mi departamento. Estaba demasiado sobrecogida por el incendio como para pensar bien. Suele pasarnos. Eso es lo que significa estar sobrecogida. Lo que necesitaba era alguna habilidad con la que calmar mi mente. Necesité de ciertas habilidades que luego desarrollé para que las personas pudiesen tolerar el malestar, sobre todo en medio de alguna crisis. (A esto llamo las habilidades TIP, que les explicaré en breve.)

En el campo de la salud mental, el foco está en cambiar los eventos y circunstancias que provocan el malestar. Parece de lo más natural ¿no? Pero abordar los problemas desde una mirada religiosa o espiritual para aprender a *tolerar* el malestar puede ser igual de efectivo, y más fácil de lograr. Ese es mi enfoque. Un factor importante que distingue a DBT es su énfasis en aprender a tolerar y aceptar el malestar.

¿Por qué ese camino? Por dos razones. La primera es que el dolor y el malestar son parte de la vida; no pueden eliminarse o evitarse del todo. Una persona que no acepte este hecho puede enfrentarse a más dolor y sufrimiento en el largo plazo. La segunda es que en el contexto más global de la vida y de las ganas de mejorar, aprender a tolerar y aceptar el malestar es parte de un cambio mayor en torno crecimiento personal.

La tolerancia y la aceptación de la realidad no son lo mismo a que te agrade esa realidad. Se trata de aceptar la vida como es en ese momento dado. Más adelante en este libro verán que la *aceptación* es un tema clave en DBT, uno que lo distingue de

la terapia conductista más común, que como expliqué antes, es una tecnología del *cambio*.

## Cuatro Habilidades TIP (de Tolerancia al Malestar)

Nos podemos sentir muy agitados por nuestro entorno, sobrecogidos y no podemos hacer lo que tenemos que hacer para lidiar con la situación – como yo cuando se incendió mi departamento. Desarrollé cuatro habilidades TIP para ayudar a las personas a amortiguar sus emociones en medio de una crisis. Hay acciones físicas concretas diseñadas para disminuir el nivel de agitación en el sistema nervioso. Estas son: control de la temperatura, ejercicio intenso, respiración pausada, y combinaciones de movimientos musculares.

El ejercicio intenso como habilidad es nada más que hacer la actividad aérobica de tu preferencia – correr por la manzana o saltar en un trampolín, usar la bicicleta estática, usar la elíptica, cualquier cosa que eleve tu ritmo cardíaco hasta al 70% del normal para tu edad – por unos veinte minutos. La investigación demuestra que incrementa las emociones positivas. Te sientes mejor contigo mismo y tus circunstancias, y eres más capaz de hacer lo necesario para enfrentar el desafío que presentan tus circunstancias.

Para la respiración pausada, tienes que encontrar un lugar cómodo para sentarte y luego respirar deliberadamente, de forma lenta y profunda, contando cada inspiración: inspirar (uno), expirar (dos), inspirar (tres) y expirar (cuatro) y así hasta diez; luego todo nuevo. Procura que sean cinco inspiraciones y expiraciones por minuto. Inspirar activa tu sistema nervioso simpático y aumenta la excitación, mientras que expirar activa nuestro sistema nervioso parasimpático, disminuyendo la excitación e induciendo a la calma. La clave está en demorarse más en expirar que en inspirar: cinco segundos para inhalar, siete para exhalar. Si lo haces por diez minutos, produce un efecto importante de calma, que te puede ayudar a lidiar con emociones difíciles de manejar, para que así puedas hacer lo que tienes que hacer. En mi caso, la utilicé para empezar a limpiar el desastre que dejó el incendio en mi departamento, en vez de quedarme ahí sentada, inerte en medio de toda la situación. Puede serte útil para rearmar tu vida tras alguna pérdida dolorosa, como la de un trabajo, o novia o novio.

Les iré contando de otras habilidades de DBT a medida que surgen en mi historia.

CAPITULO DIECIOCHO

.....

# Como Pez en el Anzuelo

TIEMPO DESPUÉS de que me cambié a Washington, de la nada Ed me llamó. ‘’Necesito verte, Marsha” me rogó por el teléfono. ‘’No puedo estar lejos tuyo". (¿Recuerdan a Ed? ¿El esquivo de Ed, amor de mi vida?)

Ed me había llamado unos años antes, pero esa vez me pude resistir, para protegerme de salir lastimada. No esta vez. Estaba enamorada de él, aunque no quisiera. No hablaba con nadie de Ed excepto con Aline, quien siempre aseguraba que yo y él volveríamos en algún minuto. No había nadie que intentara convencerme de lo contrario, que me dijera ‘’¡no! ¡no lo hagas!”. Le dije a Ed que podía venir a verme. Se notaba aliviado y muy feliz. Pienso que yo también me alegré, y me permití a mi misma querer verlo. La semana siguiente conduciría de Nueva York a D.C.

## En Un Programa de Refuerzo Intermitente

En este momento yo ya estaba dentro de lo que los psicólogos llamamos un programa de refuerzo intermitente, como pez en el anzuelo. Es la misma fuerza psicológica que hace que las personas se queden horas pegadas en las máquinas tragamonedas; adictos, a fin de cuentas. Si de las máquinas se ganan cantidades razonables de dinero con cierta regularidad, los jugadores se aburren, pero la posibilidad de que en cualquier momento puedan ganar el *jackpot* los deja enviciados. Por lo mismo pasa que la gente se queda en relaciones abusivas. "Seguro esta vez es distinto”. Por lo mismo cedí con Ed y le dije ‘’Ok, vente”. Quizás esta vez sería distinto. Quizás esta vez me ganaba el *jackpot*.

Estaba esperándolo sentada en mi departamento en Dupont Circle, se podría decir que en estado de tensión – entre nerviosa y emocionada. Sonó el teléfono, era Ed. Estaba justo al otro lado de Baltimore, a menos de una hora. ‘’No puedo” me dijo, casi llorando. ‘’Me voy a devolver”. ‘’Devastada” queda corto para describir lo que sentí.

No sé cómo, pero llegué a la casa de Earl; él vivía en Baltimore. Recuerdo estar parada en la puerta, llorando, contándole lo que había pasado. Me abrazó y me calmó hasta que dejara de llorar. Luego me dijo algo que nunca más se me olvidó – fue algo demasiado sabio, demasiado reconfortante. Me miró fijamente y me dijo, ‘’Marsha, tú tienes mucha suerte, porque sabes que eres capaz de amar a otra persona. Sabes que eres capaz de un gran amor. Y muchas personas no saben eso de sí mismas”. Fue tan profundo que pude dejar ir todo ese martirio que me había invadido. Sigue siendo una de las mejores cosas que alguien me ha dicho en la vida.

## La Primera Tragedia

Ed me seguiría llamando un tiempo después de cambiarme a Seattle en 1977. (En la siguiente sección les contaré sobre esta travesía). Ahora había cambiado la historia. ‘’Nunca te conté esto’’, me dijo, ‘’pero hace doce años, cuando me cambié a Nueva York, conocí a alguien. Debí haberte contado antes, pero mis amigos me aconsejaron que mejor no lo hiciera, porque podía hacerte mucho daño’’. Tomó una pausa.

¿Y que fue del ‘’No puedo vivir sin ti’’ y ‘’necesito verte’’? No se lo dije así tal cual, pero era lo que sentía. Finalmente siguió: ‘’y tengo pensado casarme con ella, igual pero quiero ir a verte’’. Iba a dejar el sacerdocio para casarse con ella, mientras que conmigo, me tenía que dejar para seguir como sacerdote.

Quedé en shock por la llamada. Mi respuesta inmediata fue decirle que sí podía venir pero sólo si estaba la posibilidad de aún escogerme. ‘’Si sólo vienes para que te dé permiso para casarte con ella, entonces no, no vengas. ¿Hay una posibilidad de que quieras quedarte conmigo?’’. Me dijo que sí, así que acepté.

Cuando llegó, cayó en mis brazos y yo en los suyos, como si aún estuviésemos enamorados. Me dijo bajito cuánto me amaba; estoy segura de que era verdad. Se quedó una semana en mi casa. Nuevamente se convirtió en un infierno, porque a medida que pasaban los días empezaba a darme cuenta de que mi yo racional posiblemente sabia lo que mí yo emocional quería negar: que él sólo necesitaba que le diera permiso para casarse. Desgraciadamente sí, resultó ser todo lo que él necesitaba.

Finalmente le dije, ‘’Ed, cásate con ella’’’. Me respondió, ‘’¿tú crees?’’. ‘’Sí’’ le dije, ‘’no naciste para ser un cura célibe. Eso es un error. Igual puedes aportar al mundo estando casado, necesitas casarte. Claramente, tienes algo serio con ella y no conmigo desde hace ya un buen tiempo. Ella es monja y tú un sacerdote. Tienen muchas cosas en común, están en la misma iglesia; estoy segura de que hay mucha gente que los quiere un montón. Sólo hazlo. Es tiempo de dejar el sacerdocio y casarte con ella’’. Lo último que me dijo fue ‘’Marsha, te amo, y te amaré por siempre’’. Estoy segura de que lo decía en serio. Lo fui a dejar al aeropuerto y nunca más lo vi o hablé con él. Me escribió, pero nunca le respondí. No fui capaz.

Ed, el amor de mi vida, ahora fuera de mi vida. Por siempre.

## La Segunda Tragedia

Cada verano de más o menos los últimos veinte años, tomo un vuelo a Cape Cod, Massachusetts. El motivo principal por el que voy es porque enseño un taller de DBT de una semana, o a veces más, para el New England Educational Institute, a una audiencia que más que nada consiste en terapeutas pero también en cualquier interesado en lo que voy a enseñar. Nos quedamos en una casa bien grande con muchas habitaciones y patios exteriores que dan al agua. Espacio suficiente para todos mis amigos y parientes. Con el tiempo, ha ido más y más gente. Los talleres son en la mañana, lo que deja el resto del día libre para sentarse al sol, leer, disfrutar de la compañía del otro o para ir a la ciudad.

A veces va Aline. Mi prima Nancy (nuestra fabulosa hacedora de sándwiches) va todos los años. Al final del día casi siempre hay una cena para diez hasta dos docenas

de personas – comida simple cocinada de forma colectiva, vino, por supuesto, y buena conversación. Es más como un salón. Siempre espero entusiasmada esa semana en Cape Cod. Son mis vacaciones anuales.

El tema para el taller del 2010 fue ‘’Mindfulness, Aceptación Radical y Disposición: Enseñando Habilidades DBT dentro de la Práctica Clínica’’. El mindfulness y la aceptación radical son las habilidades elementales de DBT. Irán aprendiendo de ellas a medida que seguimos en esta travesía.

Este año iba Aline. Me encanta pasar tiempo con ella. Se cernía la tarde del sábado y yo estaba en mi habitación, esperando para bajar y tomarme una copa de vino con Nancy y todos los demás antes de cenar. Aline ya debía haber llegado para ese entonces, pero aún no llegaba. No estaba demasiado preocupada, porque no era puntual. Sonó mi celular. Era Aline. Le pregunté si venía en camino. Inmediatamente me dijo, ‘’Marsha, tengo que contarte algo’’. ‘’¿Qué?’’ le pregunté. ‘’Ed ha muerto. Le dio un ataque cardíaco de imprevisto’’

Debí haber botado el teléfono, no sé. Estaba totalmente pasmada y comencé a tambalearme por la cómoda, intentando sostenerme a mí misma. Al mismo tiempo, empecé, sin quererlo, a gritar con todas mis fuerzas, asustando a todos los que estaban abajo. Mi prima Nancy corrió por las escaleras e irrumpió en la habitación, sin saber qué me había pasado. ‘’aléjate, déjame sola, no entres’’ le decía. ‘’Estaré bien, estaré bien’’.

Quedé parada. apoyada en la cómoda, agachada hacia delante, hablando todo el rato conmigo misma. De pronto empecé a recitar un mantra, uno que era posible enseñar a un paciente, si es que me tocaba alguno con ese problema: ‘’Marsha, ten tu duelo, sin evadirlo, sin suprimirlo. Llora. No dejes de llorar’’. Hablaba conmigo misma como si hubiera un yo en pleno duelo, y al mismo tiempo una terapeuta hablándome. ‘’No te preocupes. Sólo llora todo lo que necesites – estarás bien’’ y así seguía, una y otra vez.

Ed murió el 17 de julio del 2010. Casi un mes antes, recibí una carta suya. No la contesté – ni siquiera la leí.

Una de las cosas que aprendí junto a Ed es que se puede vivir la vida con esperanza. Es verdad que sí. Pero él ya no estaba, así que ya no habría más esperanza.

Esa oleada sobrecogedora que sentí cuando reaccioné a la noticia de la muerte de Ed, fue, pienso yo, algo súper complejo. Fue la pérdida final, irrenunciable del amor de mi vida, obviamente. Pero también pienso que tocó ese abismo sin fondo que es la pena que sentía –que siento, en ocasiones – sobre mi pasado en general. Así que los gritos, los sollozos, quizás fueron por la pérdida de una vida de muchos, muchos años áreas, por decirlo de alguna mantera, sumada ala pérdida del amor de mi vida.

No demoré mucho en recuperarme y recordarme a mí misma del regalo que significó ese amor en mi vida, de darme cuenta la suerte que tuve en encontrar a alguien que me llevara a la cima del universo, incluso si en algún minuto debía volver a tierra.

CAPITULO DIECINUEVE

# Encontrando Terapeuta, y un Irónico Giro

ALLANAH HABÍA DICHO que nunca me vio en el centro sin una sonrisa dibujada en el rostro, y creo que en general fui muy feliz ahí. A veces experimentaba la felicidad de la forma más pura, mientras que otras veces caía en espirales de inseguridad y desdicha. Finalmente decidí que necesitaba terapeuta, por primera vez de que había marchado de Chicago cuatro años antes. Mis mentores Jerry Davison y Marv Goldfried me pusieron en contacto con alguien que conocían y respetaban mucho en el ámbito de la terapia conductista: Allan Leventhal.

Según Allan, dos años antes me había entrevistado para un puesto en el departamento que estaba organizando en la Universidad Americana. Allan fue uno de los primeros en adoptar el conductismo y fue uno entre los casi cien asistentes a la primera reunión real del Association for Advancement of Behavior Therapy en 1967, en una pequeña sala en el subterráneo del One Washington Circle Hotel, en Washington, D.C. (Por estos días a las mismas reuniones van alrededor de ocho mil invitados.)

''Apenas pude, empecé a seleccionar personas para el departamento", recuerda Allan, ''buscaba gente joven y brillante que colaborara en establecer un núcleo de conductismo en la AU y desarrollar el aspecto clínico – en otras palabras, la terapia conductista a nivel práctico. En la primavera de 1973, recibí una postulación en el correo de una joven que había completado el reconocido programa de postdoctorado en terapia conductual de Stony Brook. ('Reconocido' entre los conductistas, vendría a ser). ''Perfecto' pensé, 'es justo el tipo de persona que busco'. Le hice una entrevista y quedé en extremo impresionado con su presencia, su conocimiento y su entusiasmo. Pensé que sumaría a nuestro programa, así que la recomendé bastante para el puesto, y que según recuerdo, parece que el jefe de departamento también quería ofrecerle un trabajo. Esa joven era Marsha".

Es aquí donde entra el misterio en la historia, y también un poco de ironía, porque no tengo recuerdo alguno de recibir una oferta de la Universidad Americana.

Allan cree que aunque a viva voz recomendaba que se me ofreciera el puesto, el jefe del departamento, nunca llegó a enviar la oferta. Si lo hubiera hecho, seguro yo la hubiese aceptado; seguro no hubiese sido tan desdichada, ni hubiese necesitado terapia. Hubiese sido perfecto. A veces uso una frase, ''así que bueno", en mis diarios de vida, cuando las cosas se dan de tal forma.

Allan había abierto una consulta tiempo después de que yo empezara a buscar terapeuta. ''La oficina estaba justo al norte de Georgetown, en Wisconsin Avenue" recuerda. ''En un principio nos veíamos ahí con Marsha pero con el tiempo, empezó a ser en mi casa. Era psicóloga, así que podíamos hablar de cosas en un lenguaje que no era posible con otras personas".

Allan describe que en esa época yo estaba deprimida y que era infeliz en mi vida personal, sintiéndome poco apoyada en la Universidad Católica, sintiéndome aislada, sola, incierta sobre qué hacer con mi vida, con una autoimagen tóxica, pésimas relaciones con mis padres, y con mucho daño por mi estadía en el Institute. O sea, el paquete completo. ‘’Cuando pasas por lo que pasó Marsha, la definición que tienes ti mismo queda dañada” dice Allan. ‘’Te empiezas a percibir como que eres defectuoso, indigno, una gran cantidad de cosas negativas. Así que gran parte del trabajo consiste en mejorar el sentido de quien es la persona, deshacerse de toda esa formas negativa de autodefinirse, de reconocer las virtudes, y sobre eso vas construyendo. Eso es lo que hace un terapeuta conductista: revisa comportamientos disfuncionales y comportamientos funcionales, para disminuir unos y aumentar los otros”.

Pobre Allan. Tenía tanta paciencia conmigo. Lo llamaba todas las noches, muchas veces llorando. ‘’Soy tan desdichada. Quiero morir, pero no me quiero matar. ¿Qué hago?”. Y así sucesivamente. No sé como sobrevivió a mí. ‘’Marsha hoy se siente peor al respecto que yo en esos momentos" recuerda Allan.

Finalmente, Allan se dio cuenta que ya no valía la pena intentar tener una conversación lógica conmigo, que mis problemas eran a nivel emocional. El problema real estaba en mis emociones. Estuvimos largo tiempo conversando sobre el tema, intentando comprenderlo.

¿Por qué era tan infeliz? Pienso que de muchas formas dentro mío seguía la Cotorra del Millón, la chica que por su cuenta, pensaba fuera de la caja y no transaba con sacrificar su identidad. Tenía amigos, y mucha gente me quería. Pero lo que necesitaba era una familia que me quisiera. Vivía sola y necesitaba una *familia*. La felicidad de Stony Brook se había evaporado. Yo ya no era la iniciada que disfrutaba de ese compañerismo que la hacía sentir como parte de una familia. Estaba sola una vez más.

Allan me ayudó mucho, y se lo agradezco un montón. ‘’Marsha dejó de ser tan volátil, supo mejor lo que quería hacer y cómo planearlo, como tomar mejores decisiones” dice. ‘’Llegó a saber que es lo que quería; a como salirse de una situación negativa, creer en sí misma, a respetarse más a sí misma. Llegó a reconocer que muchas de las impresiones negativas que tenía de sí misma no eran verdad, que había cosas de sí misma que eran valiosas y especiales y que valía la pena trabajar a partir de ellas. Yo la veía como alguien con habilidades muy especiales, muy creativa, brillante intelectualmente. Me fue fácil conversar con ella para pudiese respetarse más a sí misma”. Lo que se llama progreso.

## La Tentación del Oeste

Parte de ese progreso fue mi decisión de tomar un trabajo en la Universidad de Washington de Seattle.

De la nada, en 1977, recibí una llamada preguntándome si estaba interesada en postular a un trabajo de profesora. Lo más probable es que fue Jerry Davison quien les dijo que me llamaran, aunque no estoy segura. No estaba buscando un nuevo trabajo, y en mi vida había ido a la Costa Oeste, así que les dije que sí.

Cuando me fueron a buscar al aeropuerto y me llevaron al hotel del distrito universitario, me impresionó la belleza física del lugar. el Estrecho de Puget, el Lago Washington, las montañas nevadas – creo que jamás he visto algo tan bello como el sol poniéndose en el lago y las luces hermosas al atardecer.

Al día siguiente tuve mis entrevistas, me llevaban de edificio a edificio, mi pelo y mi vestido... ¡en medio la *lluvia*! Sin que nadie me ofreciera un paraguas. En esos momentos, yo no sabía que los de Seattle ni se dan cuenta de la lluvia, están demasiado acostumbrados.

En la tarde del segundo día ya me había juntado con el cuerpo docente y los alumnos, había dado una charla sobre mis investigaciones, había hablado de futuras investigaciones sobre suicidio y había tenido una larga conversación con el director del programa clínico. Cuando esa noche me fui a la cama, supe que me ofrecerían el trabajo, y que yo lo tomaría. (Desde ahí que supe que la Universidad de Washington era el lugar para mí.) Luego lloré hasta dormirme cada noche por dos semanas, porque no estaba lista para irme de D.C. Necesitaba irme de la Universidad Católica, porque se me estaba haciendo tóxica. Pero dejar a mis amigos, dejar a Allanah, dejar a Allan –era muy duro. Pero sabía que tenía que hacerlo.

Rumbo fuera de la ciudad, mi auto cargado para el viaje de D.C. a Seattle con Aline, le hice un regalo a Carol, la mujer de Allan. Fue para agradecerle por todo el tiempo que estuvo dispuesto Allan a dedicarme durante todas mis angustiadas llamadas nocturnas. Por el tiempo que les había quitado.

Lo digo una vez más: gracias, Carol.

# Tercera Parte

.....

CAPITULO VEINTE

# Un Pequeño Bosquejo de DBT

LLEGUÉ A LA Universidad de Washington en el verano de 1977, firmemente convencida de que de alguna forma desarrollaría un tratamiento efectivo para personas altamente suicidas, un tratamiento conductual. Sólo sé que de eso yo estaba segura. Lo que no sabía era lo complejo que el tratamiento – la Terapia Dialéctica Conductual – llegaría a ser.

Antes de contarles cómo fue surgiendo DBT, hasta llegar a una forma casi completa a mediados de los 80, me gustaría ir un paso atrás y un poco en detalle, describir en qué consiste exactamente la terapia y cómo funciona.

## ¿Qué Es La Terapia Dialéctica Conductual?

En el núcleo de DBT está el equilibrio dinámico entre objetivos terapéuticos opuestos: aceptación de uno mismo y de la situación de uno en la vida, por un lado, y abrirse al cambio para una mejor vida, por el otro. De ahí lo ‘’dialéctico”: el equilibrio de opuestos y el llegar a una síntesis de dos opuestos. Este foco en buscar estrategias de cambio en equilibrio con estrategias de aceptación es único a DBT.

Reiteraré lo que dije en el primer capítulo, ya que en esta parte tiene mucha relevancia. Concretamente, DBT es un programa de terapia conductual, no tanto así un enfoque de terapia individual. Es una combinación de sesiones individuales de psicoterapia (de una hora más o menos, una vez a la semana), entrenamiento de habilidades en grupos, orientación telefónica y un equipo de consulta para el terapeuta, además de la oportunidad de lograr un cambio en la situación social o familiar del paciente (por ejemplo, mediante una intervención familiar). Aprender habilidades es central a la efectividad de DBT: habilidades que ayuden al cliente a tolerar su vida.

Otros tipos de terapia conductual incluyen algunos de los componentes de DBT, pero no todos. Ese es otro aspecto que hace especial a DBT.

Lo más pertinente a la particularidad de DBT, sin embargo, son otros dos atributos.

El primero es el énfasis que le doy a establecer una relación real, igualitaria entre terapeuta y cliente, basándose en que ambas personas son dos seres humanos en igualdad de condiciones más allá de sus roles específicos de cliente y terapeuta, y debiesen percibirse el uno al otro de esa forma. Cosas como que los terapeutas hasta cierto punto estén abiertos a hablar de sí mismos o que estén dispuestos a recibir llamadas telefónicas a cualquier hora de un cliente si él o ella necesita desesperadamente hablar, hacen una gran diferencia en la vida de los clientes y en su disposición a seguir en terapia y aprender lo que necesitan aprender. En el caso

de un cliente con un alto riesgo de suicidio, la relación con el terapeuta a veces puede ser lo que lo mantiene con vida cuando todo lo demás está fallando.

Lo segundo es el rol central que tiene l aprender una serie de habilidades en DBT, que ayudan a los clientes a navegar de forma efectiva el enorme estrés de sus vidas.

Por lo general, las vidas de los clientes se ven enturbiadas por constantes crisis emocionales – como críticas dolorosas en el trabajo, una discusión con un cónyuge sobre finanzas, emborracharse después de decir que nunca más beberán alcohol, una autoestima sumamente baja, una incapacidad para formar buenas relaciones o terminar las malas, una incapacidad para alcanzar metas simples (como hacer que tu vecino te preste la máquina de cortar pasto). Los individuos con borderline por lo general tienen una capacidad limitada para controlar sus emociones, lo que, como resultado, hace que sean volátiles en extremo – volcánicos incluso. (Esto se describe como 'desregulación emocional' que lleva a una 'desregulación conductual' o conductas descontroladas). Mis clientes generalmente se ven atormentados por sentimientos de vergüenza y odio a sí mismos, por miedo al abandono, rabia. Imagínense navegando la vida y el más inocente de los comentarios provoca un paroxismo de desesperación, vergüenza aplastante o incluso una alegría híper-efusiva. Estas personas son la definición de individuos disfuncionales a nivel conductual.

El objetivo de las habilidades de DBT es darles a los clientes formas prácticas de que primero, acepten sus problemas y segundo, los resuelvan. Puede que cada persona tenga una serie distinta de problemas, así que cada uno necesitará del conjunto de habilidades para solucionarlos. Tomando en cuenta lo anterior, es poco realista esperar que la terapia siga un transcurso planeado y sin problemas.

## Las Cuatro Categorías de Habilidades

Las habilidades en DBT se dividen en cuatro categorías, cada una diseñada para resolver distintos tipos de problemas. Las primeras dos ofrecen un camino a la *aceptación* de la realidad tal cual es, y las últimas dos, en conjunto, son habilidades de *cambio*, para que los clientes puedan acoger los cambios que necesitan hacer en sus vidas.

1. Habilidades de *mindfulness*, para ayudar a reducir el dolor y aumentar la felicidad
2. Habilidades de tolerancia al malestar, que te enseñan como tolerar situaciones de crisis para que así puedas encontrar la solución efectiva para lo que sea que te esté causando problemas.
3. Habilidades de regulación emocional, que como dice el nombre, te enseñan a controlar tus emociones para que así no reacciones a lo que te pase sin antes reflexionar y que no digas o hagas cosas que empeoren la situación
4. Habilidades de efectividad interpersonal, que te ayuden a ser efectivo en tus relaciones con los otros – relaciones con gente cercana, y con gente con la que interactúas a diario; por ejemplo, en el trabajo.

Ya han visto ejemplos de habilidades de DBT en los capítulos anteriores: la asertividad, las habilidades DEAR MAN, y las habilidades TIP, por ejemplo. Les daré más ejemplos de estas cuatro categorías mientras avanzamos. Recordarán que yo

desarrollé estas habilidades (*mindfulness*, tolerancia al malestar, regulación emocional y efectividad interpersonal) en el contexto de un tratamiento para gente con disfunciones severas. Pero como he dicho, estas son habilidades que nos pueden servir a todos en la vida, para vivir vidas más satisfactorias y estables emocionalmente. Son parte de la vida cotidiana.

Es común que en otros tratamientos el terapeuta pueda decidir que él o ella no seguirá tratando al cliente – demasiados problemas, una labor demasiado agotadora emocionalmente etc. Es entendible. Pero DBT pone un gran énfasis en no terminar la terapia debido a los problemas del cliente. En otras palabras, si el paciente fuese atacado (física o verbalmente) por el cliente, sería una razón para que ella o él siga en terapia, no una razón para decidir que ya no puede seguir. Es un principio del tratamiento, se va en contra de la idea de echar a la gente.

Cuando se les pide que explique la diferencia entre una terapia conductual convencional y la terapia dialéctica conductual, personas que han ido a ambas dicen algo así:

> Ir a DBT fue muy distinto a mis experiencias de antes, una sensación súper distinta. Fui a una terapia cognitiva, terapia de habla. Con la terapia cognitiva, hablas y descubres cosas de ti mismo, lo que es genial. Puede ser muy potente. Pero estuve ahí demasiado tiempo, necesitaba algo más práctico. Con DBT, aprendí las habilidades necesarias para reorientar mi vida, especialmente en cuánto a ser efectivo en lo que hago.

## Tienes Que Atravesar Las Llamas

El objetivo de DBT es ayudar a que la gente encuentre una salida a su calvario. Sé cómo funciona, porque lo he visto innumerables veces con mis propios clientes. Pero sobre todo, es lo que demuestran los estudios de investigación – los míos y los de otros. Pero el recorrido no es fácil. Esto le digo a mis clientes:

> Si quieres salir del infierno, necesitas cruzar por las llamas para llegar al otro lado. Es como si estuvieras en una casa, y hay un incendio. Hay llamas por todos lados, sobre todo en frente de la casa, alrededor de la puerta, que es la única forma de salir. El impulso es a refugiarse en la casa, encontrar un lugar seguro. Pero claramente, ahí podrías morir. Tienes que armarte de coraje para atravesar las llamas de la casa, las llamas en la puerta. Así puedes llegar al otro lado. Necesitas pasar por entre medio de tu rabia, abrirte a una terapeuta, seguir atravesando todo el dolor. No te sentirás bien de un día para el otro. Pero sí con el tiempo.

## El Desafío del Terapeuta

El terapeuta que trabaja con un individuo con TLP debe navegar los estados turbulentos de su cliente, tirando o empujando según venga el caso. Creamos una frase para describir esta danza dinámica: ‘’movimiento, velocidad y fluidez”. A menudo es como una montaña rusa. La tarea del terapeuta, donde intenta darle a los clientes habilidades para ayudarlos a navegar la turbulencia en sus vidas es como

enseñarle a un individuo a hacerse una casa que pueda resistir a un tornado, justo cuando llega el tornado.

Los terapeutas tradicionales (psicodinámicos) creen que estos problemas son internos y que hay que entrar a la cabeza de una persona para tratarlos. Esta teoría está orientada al pasado, basada en la premisa de que adentrarse en ciertas áreas del inconsciente es una vía para comprender cómo es uno. Puede servir; no lo niego. Pero cuando empecé a desarrollar DBT, no había técnicamente ningún dato que respaldara la efectividad de la terapia psicodinámica. Como fuera, no te ayuda a cambiar mucho nada, en especial para personas con trastorno límite.

Como conductista, busco formas de reemplazar conductas negativas (indeseadas) con conductas efectivas, al centrarme en el contexto de la conducta, tanto sus causas como sus consecuencias. DBT es una terapia muy pragmática, ayuda a la gente a ser efectiva en todas las áreas de su vida. Es un tratamiento focalizado, resolutivo y orientado a la acción.

## El Origen de las Habilidades de DBT

Llegué a desarrollar algunas de estas habilidades sacando de mis propias experiencias de vida. Pero a muchas llegué revisando todos los mejores manuales de terapia conductual que encontré. Luego, me preguntaba ‘’bueno, ¿y qué le pide el terapeuta al cliente que haga en la terapia?’’ Después reformularía la respuesta como habilidades de DBT, hasta que llegué a una larga lista – con docenas y docenas de habilidades, de hecho. Nadie lo había hecho así antes de DBT.

Esto debiese darles una visión general de DBT. Porque repito, DBT es una terapia muy pragmática y aterrizada, bastante distinta a la psicoterapia tradicional. Es literalmente, un programa de crecimiento personal.

Termino este capítulo con una típica observación sobre el poder de DBT que suelo escuchar de gente que ha pasado por la terapia:

> Yendo a DBT, aprendiendo las habilidades etc. me hizo pasar de ser la víctima de mi depresión a alguien que toma decisiones. Antes de DBT, si me pasaba algo malo en el trabajo, me sentiría horrible, más horrible que la persona promedio, azotándome emocionalmente: ‘’eres mala, muy mala’’. Reaccionaría a todo esto deprimiéndome, de cierta forma culpándome por no estar a la altura, muy metida en ese estado, que puede ser agotador. Luego entraría en pánico y exageraría la magnitud del problema. Ahora, cuando me pasa algo malo – en el trabajo, con mis amigos, lo que sea – puedo detenerme y decidir si es así como quiero reaccionar. Hoy sólo tengo ansiedad y después desaparece. Sé que soy buena persona, sé que tengo mis virtudes, y que puedo controlar mi mente. Ya no soy una víctima.

---

* * *

En los próximos capítulos, aprenderán de cómo llegué a desarrollar DBT. No fue solo un momento ‘’eureka’’, la terapia no surgió ya completamente formada con un solo paso, como nos hacen creer las caricaturas de la investigación científica. Al contrario, el proceso de desarrollo fue más gradual. Podrán ver que tuvo mucho de

ensayo y error, de comienzos en falso, visiones inesperadas y golpes de suerte, a medida que los distintos componentes lentamente se coagulaban en una terapia coherente. En última instancia, fui capaz de conducir ensayos clínicos con un alto nivel de control, que demostraron que DBT es efectivo para ayudar a que personas suicidas vivan vidas que valgan la pena vivir, y cuyos resultados publiqué en 1991. Hasta ese momento no existía una terapia efectiva para esa parte de la población; desde ahí en adelante sí.

CAPÍTULO VEINTIUNO

# Asentándome en Seattle y Aprendiendo a Vivir Mi Vida Sin Depresión

MI VIAJE a Seattle no fue la primera aventura que he emprendido en mi vida, pero sí fue la más larga. Antes de mi viaje a Seattle por las entrevistas, nunca había estado más al oeste de Oklahoma, así que pensé ''esta es mi oportunidad de ver una gran parte de Norteamérica que no conozco''. Aline me acompañaría en la primera parte del viaje, así que lo viviríamos juntas.

Metí mis pocas pertenencias en el auto, até mi bicicleta al techo, y partimos. El viaje pudo haber sido más de cuatro mil kilómetros más corto si hubiese optado por la ruta más corta. Pero no lo hice. Primero nos fuimos al norte de Canadá y luego condujimos hacia el oeste y luego hacia el sur. Lentamente, surcamos nuestro camino, muchas veces por rutas traseras más pequeñas. Quería verlo todo: ciudades, pueblos, todo lo que pudiese ser interesante. En un paseo en auto, nunca hay nada que no sea bastante importante como para no detenerse y verlo.

Fueron más de cuatro mil kilómetros y un mes hasta que llegué Seattle, el 16 de agosto de 1977, el mismo día que murió Elvis Presley. Me emocioné porque en su tiempo, él era mi héroe. Todavía lo es. Siempre ponía su música, pero hoy no puedo porque me da pena.

## Dos Aprendizajes

Aprendí dos cosas de mí misma en este viaje. Primero, descubrí, sin esperarlo en absoluto, que en las profundidades de mi ser había una amante de la naturaleza.

Criándome en Tulsa, estaba rodeada de belleza – Mamá sabía de eso. Pero era una belleza demasiado cuidada. Que la ropa se vea hermosa. Que la casa se vea hermosa. Que el jardín se vea hermoso. Era todo con relación a la apariencia, no a la cualidad inherente de la belleza misma, y menos a lo bello de la naturaleza. Mis padres organizaban picnics en las refinerías. Mi papa era petrolero, recuerden. Él había absorbido esa cosmovisión.

Antes mi postura más bien era, ''¿para qué ir a ver el Gran Cañón en persona si lo puedo ver en una foto?''.

Antes de llegar al Gran Cañón, esa chica amante de la naturaleza que dormía dentro de mí ya había sido remecida, despertada por las visiones de todas las hermosas creaciones de Dios que ahora me rodeaban. Esa fue la razón estética para que con relajo, tomáramos las rutas traseras: tener el tiempo para apreciar lo que

nos rodeaba. Pero también estaba el beneficio práctico de que era mejor para el auto y que si lo necesitábamos, podíamos parar a un mecánico.

Aline me acompañó hasta Denver, y estuvo ahí durante una pana. Al auto se le acabó el convertido catalítico cuando subíamos la montaña. Luego seguí por el suroeste, a casi ochocientos kilómetros del Gran Cañón. Hubo otras dos panas.

Es difícil describir el Gran Cañón sin caer en el cliché. Todo lo que diré es que para la chica que había hecho picnics en refinerías y pensaba que bastaba con ver fotos de la naturaleza, muchas gracias, verlo en vivo fue transformador. Como una experiencia de iluminación, porque en verdad para mí lo fue.

Así que ese fue mi primer aprendizaje: existe una gran diferencia entre las imágenes que muestra naturaleza y su belleza y *estar* propiamente en medio de la naturaleza y su belleza. Por primera vez, experimenté un sentido del ser y de unicidad estando en la naturaleza. Un sentido que hoy está en el centro de mi ser.

Las panas en el camino sirvieron como contexto para mi segundo aprendizaje. Lo que me habían asegurado sobre la fiabilidad del auto resultó ser, por así decirlo, un poco exagerado. Sufrí otras tres panas entre el Gran Cañón y Seattle. Estaba exasperada y terminé llorando. Pero descubrí que lucir bien, un par de lágrimas, una voz dulce y una sana dosis de indefensión podían extremadamente efectivos para que vinieran los hombres a ayudarme con el auto. Así que me ponía a llorar en cada taller mecánico, y los mecánicos me lo arreglarían inmediatamente. Decidí ir a visitar a mi primo Ed en San Francisco, y cuando ya estaba llegando, se cortaron los frenos. Ed ofreció ir conmigo a arreglarlo. Le dije ‘’¡Por ningún motivo! Si vas conmigo, puede que no lo arreglen nunca. Si voy sola, lo hacen de una”

Así que fui a un taller gigante, y me quedé ahí parada, de shorts, mientras pensaba ‘’debería estar llorando”. El tipo se acercó, cruzando este espacio gigante. Cuando llegó, yo lloraba tanto que apenas podía hablar. Jadeando, le dije ‘’necesito que me lo arregle, porque tengo que llegar a Seattle”. "¿Por qué no va a ese restaurant que está ahí al frente y te tomas un desayuno?” me dijo él.

Pero yo pensé, ‘’si me voy, entonces se va a demorar en tenerlo listo, mejor arco el paso. Así que eso hizo. Yo merodeaba por el garaje, luciendo triste. Como si nada, el auto estaba listo al mediodía.

Hoy por hoy, le digo a la gente que no me hago la indefensa a menos que en realidad lo esté. Mientras más indefenso actúes, más incompetente te sentirás. En mi libro de habilidades de DBT, doy este consejo en la sección de efectividad interpersonal. Por otro lado, de vez en cuando la estrategia de actuar indefensa puede ser efectiva. Ese fue mi segundo aprendizaje del viaje.

## Una Ciudadana De Seattle – Hasta Cierto Punto

Rápidamente me enamoré de la ciudad de Seattle, más que nada por la majestuosa belleza de las Montañas Olímpicas, del Lago Washington, del estrecho de Puget y las islas. No se necesita mucho dinero para ver las montañas, porque se ven casi de cada cerro.

Y la gente. Amaba a la gente. Los de Seattle tienen una pasión por la vida al aire libre, que incluye subir cerros y acampar. ‘’Ok”, decidí. ‘’Voy a aprender”. No sabía nada de acampar – absolutamente nada.

En la gran tienda REI en el centro de Seattle, me compré una carpa, un saco de dormir, una lámpara de camping y una cocinilla. Pensé que sería inteligente de mi parte practicar con la carpa en mi patio antes de salir a la intemperie. Quedé atónita. No tenía idea que punta era la de arriba y cual la de abajo. Por suerte, un vecino me vio luchando y me mostró cómo hacerlo.

Cuando llegué a mi primer camping, pensaba ‘’¿dónde me estaciono? ¿cómo preparo café? ¿dónde está el baño?”. Tuve que preguntarles a unos chicos – más que nada había chicos en estos camping – sobre como hacer prácticamente todo. Fueron muy dulces, gentiles y solidarios, y no sé rieron de mi ineptitud.

Muy pronto, me convertí en una campista aficionada. A veces con amigos, pero la mayoría de las veces sola, lo que a su vez era estimulante – estar sola en medio de todo el majestuoso paisaje – y en ocasiones un poco aterrador, de repente por campistas sospechosos pero casi siempre por si aparecía un oso. Aún así, con la práctica, llegué a considerarme a mí misma como una verdadera ciudadana de Seattle.

Había venido desde Washington D.C., donde ni siquiera lo pensaba cuando veía mujeres y hombres afroamericanos en mi día a día. Cuando recién llegué a Seattle, pensé ‘’por dios, son todos blancos”. Me ponía sumamente incómoda el ambiente tan predominantemente blanco. Cuando más adelante, le dije a un corredor de propiedades que estaba buscando una casa en un barrio integrado, me miró como si fuera de Marte. ‘’Aquí en Seattle no hay barrios integrados”.

Unos años después, me compré una casa en el Distrito Central, que en los 70 fue famoso por ser el corazón del movimiento por los derechos civiles en Seattle y lugar de origen de Jimi Hendrix. Un lado del cerro era blanco y adinerado. El otro, negro y pobre. Yo estaba arriba, donde la mayoría eran afroamericanos. La gente me veía en la calle y me decía ‘’Hola, blanquita”. En esa época la zona estaba en decadencia, hundida más y más en la pobreza y el crimen. Eventualmente, unos narcotraficantes (pensamos) quemaron mi casa. Viendo lado bueno, me dieron casi $35.000 del seguro de sustitución, arreglé la casa y la vendí rápidamente.

Al principio, fui algo gitana, moviéndome de un departamento a otro por unos tres años. Eventualmente pensé que era momento de comprarme una casa. Aline había ido a verme cuando yo estaba firmando los papeles. ‘’No puedes hacer eso, Marsha” me retó. ‘’Acuérdate de tus votos”. Se refería a los votos de pobreza que hice unos años antes en Chicago.

Había tenido varios de esos golpes de consciencia en el pasado, y habrían más dentro de la siguiente década y posterior a eso. A Ed, el amor mi vida, siempre le desconcertaban estos gestos de piedad. Una vez me dijo, ‘’Marsha, la idea no es que todos sean pobres. Estás haciendo como si tú tuvieses que ser pobre, como si fueses una santa. Nuestra misión es que los pobres no sufran tanto, no que les regalemos todo”.

Tenía razón que estaba tratando demasiado ser santa.

Tras la intervención de Aline en Seattle, arrendé un departamento de una habitación en 17th Avenue, un barrio especialmente indeseable y peligroso. Me sentí obligada a tomar la decisión, para así poder alinear mi entorno físico con mi compromiso espiritual. El nuevo departamento, si así se podía llamar, tenía una de esas camas Murphy que se metían en la pared, un par de sillas, una mesa pequeña y una cocina sin termóstato, por lo que nunca pude saber si el horno hervía.

Casi que esperaba entrar al departamento y encontrarme a Jesús en mi cama, esperando a darme la bienvenida, ya que había hecho lo correcto. No apareció. Lo único que me dio la bienvenida esa primera noche fueron las sirenas de la policía. Y de ahí, todas las noches. Para mis adentros, pensaba ‘"¿que hiciste, Marsha? Eres profesora en una Universidad y mírate. Mírate adonde estás viviendo" Pero me quedé, tal como pensé que lo haría Santa Teresa.

Ocasionalmente invitaba a mis estudiantes a juntarnos en mi departamento. Pero pronto ya me imploraban ‘’¿podemos reunirnos en alguna otra parte, Marsha? ¡Por favor!". No ayudó cuando invité alguna gente de la calle con la que trabajaba a quedarse en mi casa, incluyendo para mi famosa celebración de Navidad. En una de esas celebraciones, mientras buscaba algo en la cocina, uno de mis alumnos le preguntó a una de las mujeres sin techo de donde venía. Cuando volví, vi que la mujer dijo ‘’estoy en libertad bajo fianza por asesinato". Por supuesto, yo ya lo sabía, pero los alumnos estaban tan impactados que no supieron qué decir.

Los alumnos tenían razón, por supuesto, y esto me empujó a tomar una decisión. Lo que aprendí de vivir ahí es que no necesitaba dinero para ser feliz. Por otro lado, me di cuenta de que mis alumnos no estaban cómodos sentándose en pisos de madura dura, con el ruido constante de las sirenas. Un tiempo después, ahorré el suficiente dinero como anticipo para comprarme una casa.

Hasta ahí llegó Santa Teresa.

## Un Lugar de Contemplación y Reflexión

Necesitaba un lugar de silencio y contemplación y lo encontré en el Kairos House of Prayer, un centro de refugio en Spokane, a doce horas de Seattle. De veras que es un lugar mágico, ubicado en medio de once hectáreas de desierto alpino, con ciervos, pavos salvajes y muchas especies de pájaros pequeños acompañándote, además de uno que otro coyote.

La primera vez que fui, pregunté si podía quedarme en silencio en mi sala en vez de ir a las charlas cuando las hacían. No estaba ahí para conocer a gente y participar en actividades. Quería adentrarme sola en el rezo contemplativo, pero no por eso sería solitaria. Sólo era estar en silencio. De verdad que era maravilloso. Agarré una manta, la esparcí en el pasto, me tendí al sol y solté todos mis pensamientos hasta que fuera hora de cenar. Fabuloso. Fue la primera de muchas visitas.

El Kairos House of Prayer sirvió de inspiración espiritual para la Hermana Florence Leone, quien estableció el lugar a mediados de los 70 y aún lo dirige con ayuda de Rita Beaulieu. Ambas eran personas maravillosas. La Hermana Florence quería ‘’brindar un lugar para todos quienes busquen valerse de una experiencia contemplativa por algún tiempo". Era lo que necesitaba. ¡Junto con la comida casera que hacía la Hermana!

Mis amigos estaban sorprendidos con que yo pasara mis días en retiros silenciosos. ‘’¿Qué le pasó a la cotorra?" se debieron haber preguntado. Mi vida espiritual es el único escenario donde guardo silencio.

Aquí algunas las cosas que la Herman Florence dice acerca del silencio:

El silencio es tan profundo como para que todo quepa en él

El silencio es el lenguaje de Dios. Escucha.

## Entrando a Una Nube de Desconocimiento

En 1980, en el segundo o tercer retiro en el Kairos House, miraba hacia el desierto, cuando se me vino urgentemente un pensamiento a la cabeza. Necesitaba tomar una decisión: ‘’como persona, puedes aferrarte a la seguridad que brinda un concepto de Dios, como un viejo gentil que está arriba en el cielo y que te ama y puedes vivir tu vida con toda tranquilidad. Te sentirás amada toda la vida, y amarás a Dios. Y estarás a salvo. Pero no habrá mayor crecimiento espiritual. O tomas el riesgo de soltar todo lo anterior y tomar una senda mística, sin saber hacia dónde te llevara”. De dónde vino el pensamiento, no tengo idea. Sólo me surgió del alma.

Sabía que tendría que escoger la segunda alternativa y asumir el riesgo. A nivel espiritual, estaba bastante contenta, pero me urgía ir más allá. No me estaba rindiendo frente a Dios. Estaba rindiéndome ante la idea de Dios como persona – incluso si hoy en día para mí es mujer – para así brindarme la posibilidad de un crecimiento espiritual. Fue una de las decisiones más importantes en mi vida espiritual, quizás *la* más importante.

Había un riesgo real de que tras soltar de la seguridad a la que acostumbraba no encontrara nada. ‘’La primera vez que practicas la contemplación, sólo ves oscuridad, como una nube de desconocimiento” escribe el autor anónimo del libro llamado *The Cloud of Unknowing*. El libro fue publicado en la segunda mitad del siglo catorce, como una guía espiritual para el rezo contemplativo. Era un libro práctico sobre cómo unir tu alma a la de Dios. Ese era el camino. San Juan De La Cruz, el místico y poeta español del siglo dieciséis, también lo mencionaba en *La Noche Oscura del Alma*. Es ir por ese camino y no experimentar nada, pero sin preocuparse, porque de eso se trata la senda espiritual.

Me calmó mucho darme cuenta. No era que yo estuviese mal. El camino es la nube de desconocimiento. La nube de no tener palabras, no tener experiencia, nada. Sólo tienes que pasar por ello para llegar al otro lado. Al mismo tiempo, esperas que ahí esté Dios, ahí esté Jesús. De todos modos, me demoraría mucho en llegar al otro lado.

En *The Cloud of Unknowing* el autor escribe ‘’No podemos pensar en nuestro camino hacia Dios… él puede ser amado, pero no pensado”. Todo es acerca de *estar*, no de decir. Ahí estaba yo, tirándome a los océanos en un bote sin timón, dispuesta a ir donde me llevara. ‘’Atraviesa esa gruesa nube del desconocimiento con la aguda flecha del anhelo y nunca dejes de amar, sin importar lo que se te cruce en el camino”. De eso se trata en principio. Todo es amor. La vida es amor.

Amar y ser amado.

## Entrando en Razón: Un Descubrimiento Acerca de la Depresión

Asumía que vivir sola no era bueno para mí, que era una fuente de depresión. En 1981, yo y Kelly Egan, mi primera alumna de posgrado cuando llegué a Seattle

compramos una casa en la cuadra de los 5200 en Brooklyn Avenue. Kelly se estaba divorciando en esos momentos y necesitaba un lugar para vivir con sus gemelos de siete años, James y Joel. Mi único requisito era que la casa tuviese un sótano para así poder alojar a gente pobre. A Kelly no le agradaba mucho la idea, pero aceptó, siempre que yo aceptara hacerme cargo de quienes se quedaran en el sótano.

La arquitectura de esa casa en Brooklyn Avenue era bien típica del distrito universitario. Dos pisos, tres habitaciones, patio delantero con mecedoras. A mis alumnos les encantaba que hiciésemos ahí las reuniones. ‘’Era una casa más antigua, decorada con muchas antigüedades y un arte precioso, además de fotos familiares en la pared” recuerda Amy Wagner, otra estudiante de posgrado. ‘’ Marsha siempre hacía una gran celebración navideña, con harta gente, velas por todos lados, un bufet. Era conocida por sus mostazas caseras, la dulce y la picante. Cuando te ibas, te llevabas tu mostaza”. Aún hago esa mostaza. Usaba la receta de una amiga de Mamá. La casa siempre estaba repleta para estos eventos, con cerca de sesenta personas. También iba un montoncito de niños, y se quedaban en una de las piezas de arriba, con juguetes y juegos. A algunos se les pedía ser la chica o el chico del abrigo.

Una razón importante de hacer las comidas era para que así los niños crecieran yendo a la misma casa y a la misma celebración cada año. Pienso que este tipo de tradiciones les hacen bien a las personas. Un año, por alguna razón, decidí no hacerlo. La gente me llamaba diciéndome, ‘’Marsha, ¡aún no recibimos nuestras invitaciones!” Estaban devastados. Nunca más cometí ese error.

Kelly se cambió después de un par de años y compró su parte de la casa. Me quedé casi veinte años en esa casa, muchas veces compartiéndola con alguna otra persona. Había aprendido bien esa lección – que yo era más feliz viviendo con gente, no sola.

## Aprendiendo a Vivir una Vida Sin Depresión

Me demoré en darme cuenta de que vivir sola no me hacía bien pero cuando ocurrió, la decisión activa de nunca más vivir sola resume otra eventual habilidad de DBT: vivir una vida sin depresión. Esto significa simplemente tomar medidas para incluir en tu vida cosas que te hagan sonreír, te hagan feliz y tomando medidas, cuando sea posible, de evitar esas cosas que te causan infelicidad y depresión. He visto que siempre les funciona a los clientes.

Las personas deprimidas suelen decir ‘’ah, es que hay algo mal en mí”. Actúan como si la depresión fuera algo sobre lo que no tuvieran ningún control. En la mayoría de los casos, no es así. La gente suele deprimirse porque están haciendo algo que causa la depresión. Decirles, ‘’arriba el ánimo, no te deprimas” no ayuda. Pero identificar lo que les está causando esa depresión y ayudarlos a que dejen de hacerlo, sí. Es una mentalidad totalmente diferente.

## Acumular Emociones Positivas

Ese es uno de los mejores consejos que les doy a mis clientes. Las cosas que te hacen feliz pueden ser tan simples como poner flores en la mesa de la cocina, detenerte a mirar y apreciar una puesta de sol, sacar a pasear tus perros. Puede ser estar con la gente que te agrada, haciendo las cosas que te brindan un sentido de competencia. Lo llamo ‘’acumular emociones positivas”. Al mismo tiempo, evita, en la medida que sea posible, todas esas cosas que te causan infelicidad y depresión. Cómo ya saben, para mí una de esas cosas fue asegurarme de nunca más vivir sola. Es un ejercicio útil para cualquiera – haz una lista mental de las cosas que te hacen feliz y otra de las cosas que te ponen triste o te deprimen. Luego ponla en acción. Los insto a que prueben.

## Mamá

Entre todos estos ajustes a mi nueva vida en Seattle, había una constante. Mamá.

De vez en cuando, iba a visitarla a ella y a papá en Tulsa. No era algo que disfrutara o que esperara con ansias. Era siempre lo mismo. Nada había cambiado. Casi todo lo que yo hacía o decía una vez ahí era objeto de críticas, a veces directas, otras veces solapadas. Eventualmente decidí que no ganaba nada estando en esa posición. ‘’Mamá critica todo lo que yo hago, todo sobre mí, y no va a cambiar” me dije a mí misma. ‘’Siempre termino deprimida cuando voy. No iré más".

Eso fue todo. No habría más visitas a Tulsa de mi parte. No le conté de mi decisión a Mamá. Simplemente no nos veríamos más.

Mamá se demoró tres años en que le crujiera que las cosas ya no eran como antes, que yo ya no iría a verla cada seis meses. Cuando me dijo ‘’¿Qué pasa Marsha? ¿Por qué ya no vienes a casa”. Le respondí, ‘’bueno Mamá, es que decidí que no te voy a ver más”. Estaba totalmente desconcertada, claramente angustiada y confundida.

Le escribí una carta de ocho páginas, con muchos ejemplos de cosas que me había dicho. No logro recordar el contenido de la carta pero gran parte tenía que ver con la cantidad de veces que me había invalidado con sus comentarios. Por ejemplo, los comentarios frecuentes de lo lindas que eran otras personas, de lo exitosos, como lo hacían todo de forma tan estupenda. Siempre se me hacía como que ella me estuviese diciendo ‘’¿y tú por qué no eres así?”.

Cuando Mamá recibió la carta, me llamo llorando, diciendo. ‘’Por esto debe ser que todos mis hijos me abandonaron. Los seis”. Le respondí ‘’sí Mamá, es por eso”. Me rogó con que quería cambiar, que quería ser una mejor madre conmigo. Le dije ‘’si quieres cambiar, nos vemos. Pero yo te pregunto, ¿puedes? Porque no quiero verte si no puedes”. Me prometió de que así sería.

Dejé de lado mi incredulidad.

No mucho después de este intercambio, me fue a ver a Seattle. Parecía genuinamente feliz de verme. Mientras conducíamos por la carretera, me dijo ‘’oye adivina qué. ¿Te acuerdas de Mary Jones? De lo gorda que era, de su sobrepeso, ¿te acuerdas? Bueno ahora bajó un montón de peso y conoció a este tipo maravilloso. Se acaban de casar”.

Estaba que golpeaba el techo.

Me salí de la carretera, paré el auto, me di vuelta hacia ella y le dije, ‘’Mamá, repasémoslo, línea por línea. ¿Cómo crees que me siento si dices algo así, conociéndome?”. Así que volví a mencionar todo, las críticas constantes, directas e indirectas. Lo estaba haciendo de nuevo, a pesar de que prometió que cambiaría.

Entró en llanto. Me dijo, ‘’ay, por favor dime cuando diga cosas así – por favor. Quiero mejorar”

Con el tiempo la fui ayudando. Notablemente, es verdad que cambió. Luego, unos años después, se enteró de que tenía cáncer y que se estaba muriendo. Regresó a su antigua forma de ser. No quería el estrés extra de tener que comportarse mejor. No quería tampoco que yo me desgastara en eso. Nuevamente ella era el centro de su propio universo. No la culpo. Tampoco la culpo por lo que me hizo de niña. Lo hizo lo mejor que pudo, con la idea de que así me estaba ayudando.

Como conductista que soy, entiendo que su comportamiento fue causado por su experiencia de vivir con Tante Aline. También fue causado por las normas de la sociedad en la que ella vivía y prosperaba. Para mí no tienen sentido la culpa ni el juicio. Lo triste es que tanto yo con mamá nos parecemos en eso. Ambas no nos damos cuenta del efecto que nuestras palabras tienen en el resto.

Así que no había que culparla. Pero el dolor que me provocó no se irá nunca.

## Negación Adaptativa, Una Vez Más

Fumaba mucho. Pero poco después de llegar a Seattle, a fines de los setenta, desarrollé algunos problemas respiratorios. A menos que lo dejara, los doctores no podrían ayudarme. Igual que para todos los fumadores, hubo veces donde había querido dejarlo, porque sabía que a largo plazo era malo para mi salud, a pesar de lo que me gustaba. Pero así, nunca llegué muy lejos. Esta vez tenia que ser de verdad.

Hacer resoluciones de Año Nuevo no era muy efectivo. Nadie suele cumplir sus resoluciones. Así que en cambio, decidí que lo dejaría el 1ero de febrero. El desafío entonces era ‘’¿y cómo lo hago?”. (Esto era antes de que existieran todos esos medicamentos para ayudar a dejar de fumar.) Decidí que me recompensaría a mí misma por no fumar. De alguna forma, esto se tradujo una de las ideas de DBT.

Comer como sustituto estaba totalmente descartado: sería otra conducta problemática que tendría que abandonar más adelante. Mascar chicle tampoco me sirvió. Necesitaba alguna actividad en la que concentrarme cuando me entran las ganas de fumar.

Me conseguí dos tarros pequeños, dejando uno vacío y llenando el otro con monedas de diez. Deje ambos tarros en mi cartera. Era muy intenso cuando necesitaba fumarme un cigarrillo. A veces pensaba que enloquecería. (Sé que los exfumadores que me leen saben a lo que me refiero). Pero cuando el deseo me invadía, negaría que necesitaba fumar y en vez diría, ‘’¡necesito una moneda de diez! ¡*necesito una moneda de diez!*”.

Entonces pondría una de las monedas del tarro lleno en el tarro vacío. Lo hice por un buen tiempo, y eventualmente funcionó.

¿Por qué? Sacar una moneda de mi cartera era idéntico a sacar un cigarro de la cartera. Lo distinto era que metía la mano en la cartera para sacar una moneda de diez, la tomaba y la cambiaba de lugar. De alguna manera, replicaba los movimientos físicos de ‘’me voy a fumar un cigarrillo’’

Ya les había descrito la técnica de negación adaptativa, cuando la utilicé como ayuda cuando mis finanzas estaban escasas en Chicago. Es una habilidad para gente con conductas adictivas. No es negar que te venga la necesidad de la adicción. En vez, trata de convencerte rotundamente a ti mismo de que quieres algo más que el comportamiento adictivo. Una moneda de diez en vez de un cigarrillo. Ocupa algo como una acción análoga. Convénzanse de que quieren algo distinto a esa necesidad que experimentan.

La negación adaptativa es apta para cualquier adicción – comer demasiado chocolate, por ejemplo, o sobregirarse en bebidas alcohólicas; seguro se les ocurren más ejemplos. Puede ser muy efectivo, siempre que no dejes de hacerlo.

## Enfrentar por Adelantado: Una Habilidad para Prevalecer en Situaciones Difíciles

Los estudios han demostrado que es posible aprender nuevas habilidades imaginando estar en una situación difícil y desafiante y encontrando alguna estrategia para prevalecer. Esto lo incorporé como habilidad mental a DBT, la que llamé ‘’Enfrentar por adelantado’’. Fue a partir de mi propia experiencia.

Algunos años atrás, de la nada, comencé a sentir miedo al conducir por túneles. En Seattle, hay *muchos* túneles. ¿A qué le tenía miedo? A que hubiese un terremoto estando en el túnel y que se derrumbara encima mío. Así que cuando pasaba por el túnel, miraba a mi alrededor y decía *Ok, no hay terremoto*. Pero seguí con el miedo.

Hay algo que los psicólogos llaman señales de seguridad. Si le tienes miedo a los ascensores, pero necesitas usarlos: ’’ok, si ando con mi celular, estaré a salvo’’. El celular es la señal de seguridad, como lo es la mantita para un niño. Con las señales de seguridad, podrás hacer lo que necesites hacer y no dejar que el miedo te frene. Mi señal de seguridad fue decirme ‘’no habrá un terremoto’’. Pero estábamos en Seattle, ahí siempre hay terremotos. Así que era ridículo pensar que no habría un terremoto. Ahí sí que no funcionan muy bien las señales de seguridad.

Luego me puse a pensar, ‘’¿a qué le tengo miedo *de verdad*?’’. Tenía miedo de que se cayera el techo y me aplastara. Ha habido accidentes terribles en túneles, ha muerto gente. Pero no siempre. Así que me imaginé a mi misma pasando por el túnel y de pronto el techo se cae. Abro de golpe la puerta del auto y estoy con un disfraz de La Mujer Maravilla. Comienzo por salvar a toda la gente que está ahí. Funcionó bastante bien, aunque no del todo.

Los psicólogos miden el grado de infelicidad de alguien en base a SUDS (Escala de Unidades Subjetivas de Malestar), que va de cero (sin malestar) a diez (malestar extremo). Antes de hacer mi pequeño experimento para reducir el estrés, empecé en 8; después llegué a 3. Así que fue una mejora considerable, pero seguía estresada. Pensé que podía ser otra cosa a la que le tenía miedo. Cuando intentas detectar a qué le tienes miedo, no siempre sabes a buenas y primeras.

Así que a lo que en verdad le tengo miedo es que se caiga el techo y que un pedazo de metal me atraviese la muñeca, quedando yo varada. Nadie sabrá que estoy ahí. Habrá un incendio y moriré. Cuando les he contado a mis clientes, les pregunto ''¿a qué habilidad debo recurrir en ese caso?''. Todos supieron: la aceptación. Así que mientras en mi mente paso por el túnel, ensayo estar hundida en el dolor, muriéndome. Y funcionó –llegué a cero en las SUDS.

La habilidad de ''enfrentar por adelantado'' tiene que ver con darte cuenta de las situaciones que podrían causarte problemas, ansiedad, y luego planear por adelantado cómo enfrentar las dificultades esperadas – pero al mismo tiempo imaginándote estando en la situación y lidiando de forma efectiva.

Ahora quiero recalcar otra observación: *un elemento común en todas las habilidades en DBT – de hecho la clave de DBT en su conjunto – es la determinación por ser efectivo en cualquier cosa que hagas. Ser efectivo es la clave del éxito, en todos los caminos de la vida.*

## Un Vía Hacia Comprender la Muerte y el Suicidio

En algún momento en la Universidad Católica, pensé seriamente en abandonar el trabajo que llevaba acerca del suicidio. Solía encontrarme en aprietos con los psiquiatras, que te hacían la vida difícil. Cuando salía de la ciudad por el fin de semana y alguno de mis clientes tenía algún tipo de crisis suicida, lo primero que hacían los psiquiatras era internarlos. No ha habido datos que demuestren que la hospitalización salva vidas o que sea útil en algún grado para individuos suicidas. En ese entonces pensaba, y lo mantengo, que en la mayoría de los casos, para los clientes suicidas no hay problema con los tratamientos ambulatorios. De hecho, un estudio que hizo uno de mis alumnos demostró que la hospitalización no era efectiva como por tanto tiempo se pensó en la profesión.

A pesar de lo frustrante de mis experiencias en D.C., no está en mis genes darme por vencida. Que yo supiera, nadie estaba haciendo un trabajo bueno, serio sobre el suicidio. Seguí centrándome en el suicidio en la Universidad de Washington.

Con el tiempo desarrollé un curso de posgrado en evaluación e intervención en individuos suicidas. Dura un fin de semana y está abierto a todos los estudiantes de posgrado en psicología clínica e internos en psiquiatría. En la tarde del viernes empezamos con el vino y la pizza, y los alumnos deben responder tres preguntas. Primero, ''¿qué es la muerte?''. Segundo, ''¿tiene alguien el derecho de evitar que otro se quite la vida?; ¿tienes tú ese derecho?''. Le pido a todos que en diez minutos escriban sus pensamientos sobre estas preguntas. Después de cada pregunta, los estudiantes comparten sus pensamientos. Pueden hacer preguntas para clarificar pero no pueden empezar ellos una conversación o decir que están en desacuerdo con alguien.

Por muchos años, la mayoría de los estudiantes ha dicho que los adultos sin una enfermedad mental tienen derecho a quitarse la vida, mientras los individuos con enfermedades mentales no. Últimamente, ha habido más estudiantes que piensan que aquellos con trastornos mentales también tienen derecho a suicidarse. Al mismo tiempo, todos ellos creen, como terapeutas de la salud mental, que tienen el derecho de evitar que alguien se quite la vida.

André Ivanoff, con quien trabajé inicialmente, define la experiencia del taller como una preparación valiosa para terapeutas. ‘’Si no tienes claridad de tu postura frente a estos temas cuando debas enfrentarte a un cliente suicida, no vas a ser capaz de resolver esas situaciones en el momento’’ dice ella. ''Hay que estar claro con eso’’. Kelly Koerner coincide. ‘’Si piensas que puede existir una calidad de vida tan abismante que el suicidio es justificable, entonces ten por claro que es así'' dijo ella hace poco. ‘’Pienso que la gente tiene ese derecho, pero mi rol como terapeuta es defender seguir con vida. Con este ejercicio llegas a una conclusión, y así puedes operar con mayor claridad’’.

‘’Fue toda una experiencia’’ es como hace poco Michael Addis, un estudiante de posgrado, describió el taller. ‘’Descubres lo que en verdad piensas de que alguien se quite la vida, y ahí te das cuentas de tus puntos ciegos. Surgen todo tipo de cosas al reflexionar sobre el tema – no sólo majamamas intelectuales, si no que fuertes presentimientos que pueden tomarte por sorpresa cuando trabajas con gente que lo está pasando realmente mal’’.

Es una buena descripción de mi objetivo con el taller. Siempre le doy mis opiniones a los alumnos una vez que ya han dado las suyas. Pienso que no tengo un derecho moral sobre el suicidio. Soy muy conocida, y hay demasiada gente a la que le dolería que yo me suicidara. También pienso que los adultos que tengan la claridad para pensar acerca del suicidio realmente tienen derecho a hacerlo, sin incluir a individuos con un brote psicótico. Pienso que debo hacer todo lo posible, sin transgredir la libertad de la otra persona, para prevenir que alguien se suicide. Esto incluye golpear en su puerta, llamar a sus parientes, decirles que les diré a los demás que no cuiden a sus gatos si se suicidan, entre otros.

Como le digo a mis clientes, creo que, al igual como yo tengo el derecho de convencer a la gente de que vote por quien yo pienso, a marchar por causas diversas y detener el tránsito si es necesario, a unirse a grupos de protesta frente a la casa del alcalde, tengo el derecho de convencer a alguien de que no se suicide. Esto no quiere decir que nunca haya hospitalizado a alguien cuando es un suicida agudo, porque lo he hecho. La tensión está en que, a pesar de que en principio me pueda oponer a algo, acepto que a veces sea necesario.

Sólo el individuo suicida puede entender lo que es estar en ese estado. He estado ahí, evidentemente, pero aún así me cuesta poner en palabras cómo se *siente*. Cuando te enfrentas a alguien que es suicida, no puedes si no sentir compasión. Pero hace poco, una ex cliente me dijo en una conferencia nacional, ‘’el amor pudo haberme mantenido con vida, pero no me ayudó en mi sufrimiento’’. Se me vino a la mente el Doctor John O’Brien, mi terapeuta del Institute of Living, cuando la escuché.

De acuerdo con cifras del American Foundation for Suicide, el 2017 (las cifras más recientes) más de 47.000 personas se quitaron la vida en los Estados Unidos, y desde el 2015 más de un millón de personas terminó en un hospital por conductas de auto-daño.

Hay mucho dolor en el mundo, mucha gente agonizando en esa habitación metafórica pequeña y sombría.

CAPÍTULO VEINTIDOS

# Mi Primer Subsidio Para Una Investigación en Terapia Conductual y Suicidio

CUANDO LLEGUÉ a Seattle, creía a ciegas en la terapia conductual. Me di cuenta de que todo lo que debía hacer eran pruebas clínicas para demostrar mis ideas. La terapia conductual sería mi herramienta para eliminar el dolor de la vida de la gente.

Para eso, necesitaría de un par de años de preparación, asentarme en un nuevo espacio, afinar los detalles del tratamiento, lograr que la UW Human Subjects Division aprobara mi estudio, ganarme un subsidio para investigaciones, etc.

Pero antes de seguir avanzando en el programa, John Clarkin, del Weill Cornell Medical College, me pidió escribir un capítulo del suicidio para un libro sobre depresión. Me llegó como un regalo, de cierta forma, porque había estado un año revisando todo lo que se había escrito sobre el suicidio.

Al hacerlo, descubrí que todavía quedaban muchas preguntas sin responder. Desarrollé un modelo de conducta suicida que era una extensión del modelo de conductismo social de Arthur Staat, que tanto me había llamado la atención cuando estuve en la Universidad Católica. En pocas palabras, dice que la gente que quiere suicidarse sufre sentimientos de vergüenza, desesperanza y soledad. No vale la pena seguir viviendo y morir parece ser la única opción viable. Escribiendo ese capítulo, pude darle coherencia a mi pensamiento. Debe ser de lo mejor que he escrito. El capítulo, en vigor, fue la culminación de mi primer e ingenuo acercamiento a investigar el tema dos décadas antes, en las clases nocturnas de Tulsa.

Cuando salió el capítulo, en 1981, ya había comenzado un estudio piloto sobre la eficacia de la terapia conductual para prevenir el suicidio. El proyecto se llamó ‘’Evaluación y Tratamiento de Pacientes Parasuicidas”

Siempre había habido mucha confusión sobre los términos en que se describe el suicidio y los intentos de suicidio. Cuando alguien se hace daño hasta el punto de morir, se justifica llamarlo suicidio. Pero cuando las autolesiones deliberadas hacen que la persona tenga que ir al hospital, la situación es ambigua. Los terapeutas suelen definir esto a buenas y primeras como ‘’intento de suicidio”, un intento fallido por matarse. Pero cabe notar que cuando los terapeutas tratamos el suicidio y las autolesiones sin considerar la muerte como un problema, las personas que lo hacen terminan creyendo que es la solución. Los estudios muestran que el efecto de las autolesiones puede ser bastante calmante. Decidí usar el término ‘’parasuicidio”, un término que abarca las autolesiones intencionales, sean o no suicidas.

Para nuestro grupo de estudio, llamé a hospitales de la ciudad y les dije, ‘’mándenme sus peores casos. Muéstrenme a la gente más suicida que conozcan, la que más les cueste tratar”. Les encantó la idea. Me enviaron a personas que habían intentado suicidarse o autolesionarse varias veces en poco tiempo. Mi justificación

era muy práctica: si para mi estudio usaba gente sin un trastorno severo y con un alto riesgo de suicidarse, podrían mejorar por su cuenta. En ese caso, el estudio no me serviría para evaluar mi tratamiento sin que hubiese ambigüedades.

Había postulado a un subsidio de investigación del National Institute of Mental Health (NIMH) un año antes, diseñando un programa de terapia conductual de doce semanas, que serviría para ayudar a toda esa gente tan desdichada. Tenía plena confianza en el resultado.

Al parecer, era más que sólo un poco ingenua.

## Una Inspección In Situ del Panel de la NIMH – y Una Cafetera Que Cayó Al Suelo

‘’Mi primera reacción’’ recuerda Barry Wolfe, ‘’fue ‘¿un programa de doce semanas para individuos seriamente trastornados?". Barry formaba parte de la división de investigación clínica de los programas de la NIMH en aquella época. ‘’No pensé que le resultaría su programa en tan poco tiempo. O sea, estábamos hablando de mujeres que intentaban suicidarse con bastante regularidad’’

Pero al equipo de la NIMH aparentemente le gustó lo que yo intentaba hacer, y tenían un cierto grado de libertad para orientarme, algo que más tarde se me haría muy difícil con la burocracia y sus reglamentos. ‘’Así que, a pesar de concluir que su postulación no agarraría vuelo, pensamos que Marsha era muy talentosa’’ dice Barry, ‘’y decidimos trabajar con ella’’. Una colega de Barry que no estuvo directamente involucrada en mi propuesta de beca recuerda, ‘’pensamos que Marsha fue muy valiente al decidir trabajar con esa población, ya que hay muchos terapeutas que buscan evitarlos a toda costa’’.

En los meses siguientes, el equipo de la NIMH con paciencia me acompañó al teléfono, gradualmente reformulando un protocolo más práctico, uno más basado en las realidades del terreno. Incluso con su ayuda, descubrí que todavía me quedaba mucho por aprender de estos grupos. Me encontré yendo de problema a solución, solución a problema, y así una y otra vez, con creatividad.

Llegó un momento donde un comité inspector de la NIMH me fue a visitar en Seattle. Barry recuerda la visita. ‘’El comité eran Hans Strupp, de Vanderbilt, uno de los mejores investigadores de la mirada psicoanalítica, y Maria Kovacs, una destacada terapeuta conductista infantil de la Universidad de Pittsburgh’’. Estas visitas pueden ser súper intimidantes, sobre todo con académicos de ese nivel. Y para mí, esta era una grande. Estaba tan nerviosa que boté una cafetera en mi oficina. Se desparramó por todos lados, un desastre atroz. ¿Querían que les consiguiera otra cafetera e hiciera más café" me pregunté, tímidamente. ‘’No, ¡no querían!, mejor sigamos en lo que nos convoca".

Discutieron si mi plan de tratamiento e investigación mostraba o no potencial, y luego discutieron si el tratamiento que preparaba era o no idéntico a otros tratamientos que se han estudiado. Una del equipo me dijo que creía que yo estaba tratando a individuos con trastorno límite de la personalidad. En ese tiempo, yo apenas había escuchado del TLP. Afortunadamente, otra miembro era psiquiatra, y sabía acerca del TLP. Estuvo de acuerdo con el inspector. Los individuos con TLP tienes un alto riesgo de conductas suicidas, así que se relacionaba con mi objetivo.

Para poder ganarme el subsidio de la NIMH, debía estudiar a personas con un diagnóstico formal. El trastorno límite de la personalidad era una de estas condiciones, no así el suicidio. Así que sería un estudio sobre el TLP. A pesar del incidente con la cafetera, me gané los fondos.

Muchos años después, una de las que participó en la visita me dijo que la verdadera razón por la que me gané el subsidio era por que demostraba pasión por mi trabajo. El comité pensó que si alguien desarrollaría una intervención terapéutica efectiva para personas suicida, esa sería yo.

CAPITULO VEINTEITRÉS

# Ciencia y Espiritualidad

EN 1978, a casi un año de llegar a Seattle me metí a un programa de verano en el Shalem Institute for Spiritual Formation, en Washington D.C., para aprender a ser directora espiritual.

Había escuchado hablar del Shalem Institute justo después de unirme al cuerpo docente en la Universidad Católica, en 1973. Era una organización ecuménica cristiana, con la misión de fomentar el crecimiento espiritual en comunidades e individuos. Me inscribí en un curso de dos años donde habría mucha lectura, escribir *papers*, y reunirnos como grupo una vez a la semana, lo que culminaría en un retiro ya más intenso. Aparte de los consejos que me había dado Anselm en Chicago de no hablar al rezar, no tenía una formación propiamente tal.

Mi experiencia en el Shalem Institute tuvo de dulce y agraz. Fue al mismo tiempo tremendamente enriquecedora, en términos de evolucionar el cómo entendía mi lugar en el mundo, y tremendamente perturbadora, debido a mi realmente sorprendente, y hasta hoy inexplicable, reacción en una parte del proceso.

Tilden Edwards era director del Institute. Tilden era cura episcopal de la Catedral Nacional. Su codirector, también era cura episcopal, hermano del filósofo existencialista Rollo May. Tanto Tilden como Gerald eran fabulosos profesores. Gerald me enseñó el concepto de ''buena disposición'', del que más tarde escribió en su libro *Will and Spirit*.

El Institute enseñaba y practicaba rezo contemplativo, que tiene sus raíces en los primeros siglos del cristianismo. Esta expuesto muy bellamente en *The Cloud of Unknowing*, libro que les mencioné anteriormente. Uno de mis consejos favoritos dice algo así: ''entra en la nube de desconocimiento a través una nube donde olvides tus pies''. Además, me encantaba esa instrucción de ''escoger una palabra de una sílaba y abrocharla a tu corazón para que así nunca te abandone. Esta palabra será tu escudo y tu arpón. Usando esta palabra, entra en esta nube y en esta oscuridad y revoca todo pensamiento bajo la nube del olvido''. Para estar realmente presente y abierta espiritualmente, se necesita perseverancia y dejar ir.

En los años 70, un monje trapense encontró un ejemplar de *Cloud* y vio que tenía potencial como base para una práctica espiritual educable, cuyo fin fuera unirse a Dios. Ahí nació el rezo contemplativo contemporáneo en el cristianismo.

## Un Quiebre con La Iglesia – Una Gran Pérdida

Lo que hicimos en el Shalem Institute fue como una versión previa de lo anterior. Era meditación silenciosa, una apertura a Dios – y por supuesto, comprender que la palabra ''Dios'' había cambiado con los años.

Acá quiero mencionarles sobre un quiebre importante con mi vida religiosa pasada. Era la Navidad de 1980, durante la misa de mediodía en la Blessed

Sacramento Churcha, en Seattle. De pronto, me chocó todo el sexismo rampante a mi alrededor – fue como un puño en el estómago. No fue la primera vez que había visto sexismo en esa iglesia, pero hubo algo esta vez que me hizo clic en la conciencia. Sentí que debía hacer algo al respecto. Lo pensé por algunos días, dejé que bajara la emoción y de ahí le escribí la siguiente carta al cura:

> *Le escribo para expresar mi enojo y enorme frustración con la impresionante falta de sensibilidad hacia las mujeres que se vio en esa liturgia de Navidad al mediodía. Si tiene alguna duda, por favor fíjese en los cantos que escogieron. Una de las primeras canciones fue How a Rose E'er Blooming[6], que termina con "para bien demostrar el amor de Dios, ha llevado a los hombres a un salvador". No hubo NINGÚN esfuerzo por reemplazar ese verso con lenguaje inclusivo. Justo cuando me repuse de escuchar esa canción, ¡se anunció que todos teníamos que cantar "HOMBRES buenos cristianos, se regocijan"! ¡POR DIOS! Un mínimo de sensibilidad para escoger de todas las otras canciones una sin tanto contenido sexista…*
>
> *Francamente, ya no tengo esperanzas que a esta institución eclesiástica le importe o sea capaz de incluir a las mujeres como seres humanos completos. Un idioma no inclusivo, orientado al hombre, un dios que sólo puede llamarse Señor, Padre o con el masculino "él", liturgias en días santos donde hay una serie de hombres ordenados alrededor de un altar, demuestra muy poca consideración o preocupación por las necesidades, anhelos, derechos y valores de las mujeres….*
>
> *Ya le he mencionado antes que por el lenguaje sexista, no inclusivo que ocupan, yo ya no puedo ir y participar del oficio matutino. La experiencia me resulta demasiado opresiva…*
>
> *¡¡¡Paz y alegría de Dios!!!*
>
> *Bendiciones,*
>
> *Marsha*

Ya no quería tener nada más que ver con la iglesia como institución, una institución dominada por hombres. Era un lugar que consideraba que las mujeres eran inferiores a los hombres, y para mí era inmoral seguir dándole dinero a la institución, porque sería como darle dinero a un grupo que es incapaz de ordenar a afroamericanos o hispánicos. No se justifica. Por mucho tiempo dejé de ir a misa católica, para mi pesar. Fue una de las mayores pérdidas de mi vida. Perder a tu iglesia es como perder a tu familia.

---

[6] Traducción inglesa del villacinco e himno mariano alemán Es ist Ein Ros entsprugen

## Incapaz de Mirarme En El Espejo

Durante mi primer año en Shalem a mediados de los setenta, las clases de rezo contemplativo eran una vez por semana. Nos sentábamos en círculo. A veces meditábamos o hacíamos otro tipo de prácticas espirituales. Otras se nos daba preguntas de hecho bastante profundas, algo así como los *koans* (acertijos hechos para llevar a la iluminación) en la formación zen. La mayor parte del tiempo no tenía idea que pasaba.

Por ejemplo, una pregunta era ‘’¿Quién soy?’’. Bueno, qué fácil, pensé. ‘’Soy profesora’’. Me tomó tiempo darme cuenta de que la pregunta era más bien ‘’¿quien…soy…yo?’’. La pregunta que en realidad estaban haciendo era que yo considerara ‘’como veo a mí misma con relación a todas las cosas y seres que me rodean, en un sentido espiritual’’. Otra pregunta fue ‘’¿y de dónde vienen esos pensamientos?’’. ‘’¿De qué estás hablando?" pensé "Son producidas por todas las sinapsis que se disparan entre las neuronas del cerebro’’. Nuevamente estaba siendo demasiado literal, demasiado prosaica.

Para un ejercicio, debíamos encontrar una pareja, sentarnos frente a él o ella y luego mirarlos directamente a los ojos por media hora. Sin decir nada, sin expresar ningún tipo de emoción. Una experiencia bastante intensa, y difícil de cumplir sin esbozar una sonrisa. Hagan la prueba y se darán cuenta de a qué me refiero.

En mi última clase, el ejercicio consistía en sentarme frente a un espejo por una hora, sólo mirando mi reflejo. Simple: mirarte sin moverte. Pero estando ahí, mirándome al espejo, sin previo aviso, comencé a llorar y no podía parar. Tuve que dejar las clases. Hasta el día de hoy que no tengo idea que pasó ahí. Fue una experiencia nada más.

Por no haber completado esa clase, decidí tomar el curso entero el siguiente año. Esta vez cuando dijeron, ‘’¿de dónde vienen esos pensamientos?’’ Dije ‘’de derecha a izquierda’’. Sólo eso. No significaba nada en especial. Sólo era. Sabía que había habido un avance en comparación con el año anterior. La idea era observar tu mente, ver qué pensamientos aparecían. En esta segunda oportunidad, completé el curso.

## Un Segundo Momento de Iluminación

Esa fue mi experiencia en Shalem cuando estuve viviendo en D.C a mediados de los 70 y me causó una profunda impresión. Después de cambiarme a Seattle necesitaba formarme como directora spiritual, así que decidí volver a Shalem para que me aconsejaran.

No tengo muchos recuerdos de mis visitas a Shalem desde Seattle. Sí me acuerdo de que asistí a un curso de extensión de tres semanas, por dos años. No logré completar el *paper* final, así que no me dieron el título. Pero eso no me impidió hacer de guía espiritual para muchas personas.

Hubo un incidente en Shalem que sobresale del resto, eso sí – un momento destello.

Mi primera experiencia de iluminación ocurrió en la capilla del Cenacle Retreat Center, en Chicago en 1967. Fue un momento de éxtasis, y la experiencia de unicidad,

de ser lanzada hacia Dios, me duró por lo menos un año. Cuando estuve con Ed, el profundo amor que sentía por él era idéntico a lo que había sentido en la capilla.

En la capilla, pensé que el sentimiento de éxtasis al experimentar que *Dios me amaba* era lo que tan desesperadamente había estado buscando todos esos años. Pero experimentaba el mismo éxtasis cuando me tendía junto a Ed, una expresión de *yo amando a Ed*. Me di cuenta de que estuve equivocada. La sensación de éxtasis en la capilla era una expresión de *yo amando Dios,* no de Dios amándome de vuelta. Sólo eso. Mi año de éxtasis llegó a un abrupto fin, evaporándose en cuestión de segundos. Espiritual y emocionalmente, había vuelto donde estuve antes de mi experiencia mística en la capilla. Me vi obligada a seguir en mi búsqueda de Dios.

Más de una década más tarde, en una de mis visitas a Shalem de Seattle, mi búsqueda todavía no llegaba a su fin, y pasaba por una oscura noche del alma. Estaba sentada en clase durante esas sesiones de verano en Shalem cuando mi atención se fue del expositor en frente de la clase, a la ventana. Justo a través de la ventana, moviéndose gentilmente con la brisa, había una enorme flor, una hortensia de color azul. Mientras ausentemente yo la miraba, algo me invadió por dentro. Era innegable. La repentina realización de que al fin y al cabo. Dios nunca se había ido Dios había estado ahí siempre. Dios está *en todos lados*. Dios es *todo*.

Había dado por terminada mi búsqueda. Había encontrado a Dios. Dios me había encontrado. Ese fue mi segundo momento de iluminación – mi momento con la hortensia.

Puede parecer una escena mundana, pero la gente suele tener experiencias de iluminación en lugares del día a día. Conduciendo por la calle o simplemente mirando al enorme reloj de la estación de trenes – *tic toc* – y de pronto tienes consciencia de una profunda verdad, quizás de una verdad eterna sobre ti mismo, sobre el mundo, sobre Dios.

En zen decimos ‘’actúa con compasión y verás que siempre la has tenido. Actúa iluminado y te darás cuenta de que siempre lo has estado”. Es esta idea de que siempre ha estado ahí; simplemente no lo sabías. Eso me pasó ese día. Dios no me había dejado. Inmediatamente, me di cuenta de que nunca me había abandonado.

## Todo Es Amor, Todo es Bueno

Mi segundo momento de iluminación fue uno de los tesoros de mi experiencia en Shalem. El otro fue lo que Gerald May me enseño sobre la buena disposición.

La buena disposición consiste en abrirte a cómo son las cosas. Tiene que ver con ser uno junto al universo, participar en él, hacer lo que se necesita en el momento. Es lavar las platos cuando sea necesario, ayudar a alguien cuando cae, dejar ir de las batallas que nunca vas a ganar y de las que sí. Es soltar el querer tener la razón, incluso si la tienes. Es hacer lo que puede que no tengas ganas de hacer, pero que de todas formas se necesita hacer. Con la buena disposición, con gracia aceptas lo que pasa. Se podría decir que es como lanzarte a la voluntad de dios, o de aceptar los factores contingentes del universo. Es dejar las pataletas. ‘’La buena disposición”, dice Gerald May, ‘’es decirle que sí al misterio de estar vivos en cada momento”.

Lo opuesto de la buena disposición es la terquedad. En la terquedad, el foco está en controlar la realidad, es el ‘’a mí manera o nada”, es tener la razón. Es batallarle

a la realidad, lo que absorbe energía emocional y no conduce a nada. La terquedad es hacer lo opuesto a lo que se necesita.

El concepto de buena disposición resoné fuerte en mí, me di cuenta de que puede ser muy efectivo para los clientes con quien trabajo, ayudándolos a crear una vida que valga la pena vivir. La buena disposición después llegó a formar parte de las habilidades de tolerancia al malestar en DBT.

Hace unos años, tuve un problema curioso, en retrospectiva, con la terquedad que me llevó a darme cuenta de que claramente, no puedes pelearle a la terquedad con más terquedad.

Así fue. Yo había propuesto un proyecto de laboratorio para clientes de alto riesgo (en este caso adictos a los opiáceos) que necesitaba de la aprobación de mi departamento. Sabía que no era seguro conseguir esa aprobación y que tendría que ser muy diplomática, algo que a mí me cuesta bastante, en especial cuando se trata de algo que me apasiona, como fue el caso. Los detalles de proyecto aquí no son tan relevantes, sólo lo es el hecho de tener que enfrentarme a una reunión con el jefe de departamento y varios otras lumbreras de la clínica, que yo sabía que tenían sus sospechas del proyecto debido a los riesgos involucrado.

Sabía que podría sabotear mi proyecto si dejaba que mi pasión me llevara a la rabia y a la resistencia. Así que decidí emplear acción opuesta para así comprender el otro punto de vista.

La noche antes de la reunión, comencé a ensayar a entender su punto de vista. Cada vez que optaba por eso, vendría una terquedad que me decía ‘’no, no puedes hacer eso”. Y yo respondería ‘’¡fuera, terquedad!”, ¡fuera!”. Lo repetí varias veces. ‘’Tengo razón, ellos no”. ‘’¡Fuera, terquedad!”. Nada de eso me funcionó. Malas noticias.

En la reunión, todos nos sentamos en sillas rodantes. Tenía dos colegas a mi lado. Cuando empezaba a alterarme, movía la silla un poquito hacia atrás, y mis colegas hacían lo mismo y seguirían hablando hasta que yo me tranquilizara. Aunque me costó, sobreviví a la reunión sin perder la compostura.

Cuando terminó, tenía que ponerme a pensar por qué la opción opuesta no me había funcionado. Me di cuenta de que no puedes tratar la terquedad con más terquedad (pidiéndole, como si fuera un gato, que deje de rasguñar la alfombra, o sea, yo con mi ‘’¡fuera, terquedad! ¡fuera, terquedad!"). Luego pensé, ‘’¿a ver, a qué le tengo miedo?”. A que pudiesen quitarme mi libertad como académica, que es mi valor más importante. El minuto que me di cuenta, pensé, ‘’no, no, eso no me lo pueden quitar. Me pueden quitar espacio, pero no me pueden quitar mi libertad como académica, porque tengo tenencia”. Me calmó. Funcionó.

Cuando no me funciona una habilidad (en este caso, acción opuesta), debo pensar en cómo ser efectiva. La habilidad que me funcionó fue la buena disposición – abrirme a escuchar otros puntos de vista. La buena disposición significa entrar en el mundo y hacer lo que hay que hacer.

## El Poder del Cuerpo

Una de las ideas más fascinantes de la psicología es el (inesperado) poder del cuerpo en nuestros sentimientos.  No sólo por la forma en que mediante la química corporal

el ejercicio intenso y la respiración pausada pueden hacer cambiar los sentimientos, si no que sólo gracias a efectos de la postura y las expresiones faciales.

Estás muy consciente de estar enojado, se nota a nivel corporal. Se manifiesta en una mueca, el ceño fruncido, una tensión general en los músculos de la cara. Todo tu cuerpo está rígido, y tus puños apretados. Cuando estás feliz, tu cara se distiende, tu sonrisa va hacia arriba y tu cuerpo y muñecas están sueltas y relajadas.

En otras palabras, tus sentimientos esculpen tu postura. Ese es el poder de la mente sobre el cuerpo. Los estudios muestran que también pasa a la inversa – que si adoptas una postura de enojo o felicidad, habrá una tendencia a experimentar eso mismo. Ahí está el poder del cuerpo sobre la mente.

## Media Sonrisa y Manos Abiertas

En DBT, decidí incorporar el poder de la mente sobre el cuerpo a favor de la buena disposición, por medio de dos habilidades específicas de DBT. Las llamo media sonrisa y manos abiertas.

A mis clientes, les digo que la media sonrisa es una forma de aceptar la realidad mediante el cuerpo. Por ejemplo, si estás con una media sonrisa mientras piensas en alguien que no te cae bien, eso te ayuda a aceptar mejor a esa persona, a entenderla mejor. Parece difícil de creer, pero es verdad.

Así se hace. Primero, relajas la cara desde la parte de arriba hasta la barbilla y la mandíbula. Suelta todos los músculos de la cara (frente, ojos y cejas; mejillas, boca y lengua, con un pequeño espacio entre tus dientes). Si te cuesta, intenta tensar la cara y luego la sueltas.

De ahí, curva levemente la comisura de tu boca hacia arriba, de modo que la sientas moverse. Una media sonrisa consiste en labios levemente curvados hacia arriba, con la cara relajada. Finalmente, intenta adoptar una expresión serena. El ejercicio entero básicamente es tu cara comunicándole a tu cerebro. Funciona. Los estudios y la experiencia lo comprueban. Haz el intento.

Las manos abiertas son otra forma de aceptar la realidad tal cual es. Se suele asociar la rabia como lo opuesto a aceptar la realidad, impulsada por querer cambiar las cosas, y a veces, es necesaria. Pero en una crisis, se suele necesitar un método para aceptar la realidad tal cual es. Las manos abiertas es una forma de hacerlo. Esta idea la coopté de las prácticas del monje, autor, poeta y activista por la paz Thich Nhat Hanh.

Se hace de la siguiente forma. Si estás parado, suelta los brazos de tus hombros; mantenlos rectos o doblando los codos. Con tus manos sin apretar, pon las manos hacia afuera, con los pulgares inclinados hacia ti, las palmas hacia arriba y los dedos relajados. También puedes hacerlo sentado, con los brazos pegados al cuerpo, las manos sin apretar, las palmas hacia arriba. Hay mucha paz en todas estas posiciones, y en eso consiste: en aceptar lo que es, no luchar contra ello.

Se necesita práctica para la media sonrisa y las manos abiertas, y puedes hacerlo cuando quieras. El efecto es maravilloso. No hace mucho, una cliente adolescente me contó cuánto eso la había ayudado. Había estado en un lugar público y alguien no cooperaba, incluso le faltaba el respecto. La chica comenzó a enojarse cada vez más, y tuvo ganas de reaccionar impulsivamente frente a esa persona. ‘’Luego me acordé

de eso de las manos abiertas, Marsha, y lo hice" me contó. "No podía creerlo – se me fue toda la rabia". Si puedes cambiar tus emociones de esta forma – usando media sonrisa y las manos abiertas – puedes actuar de otras formas y evitar hacer algo impulsivamente de lo que después podrías arrepentirte.

## La Necesidad de Aceptar lo Inesperado

Solía decirle a Ed que quería que en mi epitafio se leyera "dijo que 'sí' ". Queriendo decir que "ella siempre vivió su vida con buena disposición, haciendo lo que Dios quería que hiciera para mejorar el mundo y la vida de las personas".

En su libro *Will and Spirit,* Gerald May escribió, "siempre que la ciencia sirva a la terquedad, puede abrir un portal de significado. Atravesando este portal, la terquedad puede llevar a la buena disposición y a la renuncia. La maestría tiene que sucumbir al misterio"

Si en las ciencias, tu contacto con la exploración es a través de la terquedad – o sea, queriendo controlar los resultados, o creyendo que sabes cuales serán – no llegarás muy lejos. Para que sea exitosa, la ciencia necesita de una disposición a aceptar los hallazgos de tu investigación que vayan totalmente en contra de tus predicción – una disposición a abrirse al misterio, si tú quieres. Para equivocarse, sólo hay que ser humilde, que a veces puede ser más entretenido que tener la razón. Se necesita de buena disposición para aceptar que la investigación de otra persona fue mejor que la tuya cuando es verdad, buena disposición a compartir autoría con quienes trabajaron tan duro contigo. Y lo más importante, se necesita buena disposición para compartir la realidad de tus resultados de investigación, pasando por alto tus posturas políticas, públicas y profesionales, ganar mucho dinero, ser rico, etc.

Hubo mucho tiempo donde yo me decía, "sólo seré espiritual los fines de semana y por las mañanas cuando voy a misa; y mi yo científico será todo el resto de la semana". Fue así por muchos años. Hasta que un día vi que era una ridiculez. Guiada por un maravilloso profesor (Willigis, de quienes les hablaré pronto), empecé a percibir al universo tal cual es. Dicen que todos los físicos son en realidad místicos. Dicen que de la nada surgió algo. La materia esencial, la realidad esencial – todo es uno. A mis clientes les digo que todo tiene una causa. Que no sepamos cual es esa causa no significa que no exista.

Está la dimensión de la experiencia, y la dimensión de la articulación. La ciencia es la dimensión de poder articular con las palabras. La espiritualidad es la dimensión de la experiencia.

No puedes describir cómo es la experiencia del gusto de forma que otra persona lo sienta igual que tú. No a menos que lo hayan sentido. Mi camino espiritual me ha llevado a valorar no tener juicios y a la aceptación radical. La espiritualidad me estaba siendo muy beneficiosa en mi vida, y quise traducir eso en términos conductuales, en un tratamiento efectivo para mis clientes.

Pero primero necesitaba algo de tenencia.

CAPITULO VEINTEICUATRO

# Luchando por La Tenencia

LA TENENCIA es esencial en la academia, tanto para mantener tu cargo como para darte la libertad de investigar pensando fuera de la caja. En el comité de tenencia, en su decisión tus colegas miden diversos factores, como el número de becas que te han dado, la cantidad y calidad de *papers* que has publicado, y tu calidad como docente. Las cartas de referencias también son importantes, al igual que lo que juzguen los miembros del comité de si te ven encajando en el departamento a largo plazo.

Hacer política también importa. Por desgracia, no soy buena para eso.

Para 1982, yo ya estaba en tenencia, casi a fines de año. En la Universidad de Washington, no existen las segundas oportunidades: o te dan la tenencia, o buscas un trabajo en otro lado ya para el próximo año académico. Mi registro editorial era apto, e incluía un capítulo sobre suicidio. No podía decir que era candidata segura, pero hubiese apostado a que sí. Aunque a algunas personas en el departamento de psicología les molestaba que yo estuviese ahí, haciendo el tipo de cosas que hago, tenía mis buenos aliados, en especial a Bob Kohlenberg.

‘’Parte del problema de Marsha era el grupo de pacientes que estudiaba’’ Bob cuenta hoy por hoy. ‘’La gente lo comentaba, no sé si de modo consciente. Pero lo que sí es que a muchos les incomodaba que llegasen pacientes con altos niveles de trastorno. Ese es el primer punto. El segundo es que Marsha necesitaba ser muy dura para que le resultara algo tan complicado. Era muy exigente con los docentes y los alumnos. Así que no es tan de extrañar que haya incomodado a varios’’. Como les conté, no soy alguien muy bueno para hacer política, al menos no en ese entonces.

‘’El consejo que aprobaría la tenencia eran científicos ‘duros’‘ recuerda Ed Sherin, uno de mis alumnos del doctorado de ese tiempo "y Marsha hacía estudios clínicos, lo que a muchos no le parecía’’

Para André Ivanoff, parte del equipo desde un comienzo, dice ‘’aunque había mucha tensión de que Marsha tuviese tenencia, permeó todas las actividades en las que nosotros [el equipo de investigación] trabajábamos en ese momento. De la perspectiva de alguien de veintiún años, me costaba entender por qué el departamento no la querría. Marsha era tremendamente activa, y su investigación, donde se trataban temas de vida o muerte, pudo haber causado rechazo para algunos de los colegas que trabajaban con temas más suaves’’

Mi compañera de piso Kelly Egan recuerda que yo no era muy favorecida en el campus. ‘’Era mujer, relativamente nueva, ambiciosa’’ dije Kelly. Y casi toda la facultad en ese momento estaba conformada por hombres. ‘’Los docentes hombres eran muy críticos con ella, no te recomendaban trabajar con ella, les molestaba que trabajaras con ella. A Marsha parecía darle igual. Esperaba que las cosas le resultaran como fuera, y es lo que ocurrió".

Ese mes, éramos cuatro los candidatos a tenencia. En un momento de las primeras reuniones del comité de tenencia, uno de los miembros me atacó ferozmente por mis estadísticas, diciendo que no había usado las indicadas, que eran espantosas. Fue un momento amargo. Por suerte, Allen Edwards, escritor de uno de los mejores libros sobre estadísticas en psicología, se metió a defenderme. ‘’Sus estadísticas son excelentes. ¿De qué estás hablando?”.

Finalmente obtuve una votación unánime, con solo una abstención del cuerpo docente. Parecía prometedor. No necesitaba más que un voto a mi favor en el College Council. La labor del College Council era asegurarse que los departamentos no les dieran tenencia a sus compinches, a personas con malas referencias o investigación, junto a otras desventajas.

Pero esto era a comienzos de los 80, cuando Washington, al igual que el resto del país, pasaba por una crisis financiera. El estado buscaba acortar el número de departamentos en las universidades. Después del voto casi unánime de los miembros del comité de tenencia, el Consejo Universitario me rechazó para tenencia diciendo que yo ‘’era clínica, no una científica de verdad…Está en el lugar equivocado. Debiese estar en el departamento de psiquiatría en alguna facultad de medicina.” Había otra mujer postulando a tenencia, y también la rechazaron. ¿Y qué pasó con los dos hombres del grupo, que sacaron como un 60 por ciento? ¿Cómo les fue?

A ambos les dieron la tenencia.

Mi jefe me dijo ‘’no te preocupes, Marsha, te lo darán. Van a hacer otra votación. Yo voy a estar ahí. Te va a ir bien”. Estaba la oportunidad de un segundo voto si la facultad insistía. "Mira, dicen que no me pueden dar tenencia en este departamento porque hago investigación ‘aplicada”, no investigación de verdad. ¿Qué piensas tú? ¿Qué hago?”. Me mantuve totalmente centrada durante este episodio, no me puse a gritar ‘’no es justo”. Con calma, conversé con mis colegas.

Bob estaba de mi lado. ‘’Presenté un muy buen caso en una reunión del cuerpo docente, comentándole a los colegas que saldríamos perdiendo si ella se fuese a otro lado” dice. ‘’Había algunos murmullos por ahí de que su investigación no había progresado mucho. Les dije que Marsha estaba tratando con pacientes que nadie más se atrevía a tratar, y que no estaban reconociendo lo difícil que es hacer investigación con ese grupo”.

El decano se rehusó a unirse y revertir la negativa del consejo. El director de formación clínica me apoyó e intento interceder al decano, pero de nuevo este se negó. Fueron muchos los ‘’no” en esa época. Pero eventualmente el decano aceptó: ‘’Bueno. Leeré todo lo que ha escrito y tomaré mi decisión, pero justo ahora me voy fuera dos semanas”. La espera fue una tortura.

El decano regresó. Era fines de diciembre, un viernes, el último día para ver si sí o si no. Me sentía fuera de mí esperando la palabra final del decano. Mi jefe intentó tranquilizarme: ‘’No te preocupes, Marsha. Te irá bien”. Al mediodía no se sabía nada. Ahora si que estaba dudando de si sí o si no. Pasó la mañana. Nada.

A las 3 de la tarde, seguíamos esperando. ‘’Me aburrí” dije. ‘’Me voy a casa”. Caminé las veinte cuadras a mi casa. Ya se estaba oscureciendo, y extrañamente, empecé a sentirme más tranquila.

En casa, puse ‘’I Am Woman” de Helen Reddy, una canción para la motivación que es de mis favoritas:

*Puedes doblarme, pero no quebrarme*
*Porque así sólo estaré*
*Más determinada en alcanzar la meta*
*Más fuerte*
*Ya no una novicia*
*Porque has hecho crecer la convicción en mi alma*

Me senté en el sofá, a oscuras y le dije a Dios, ‘’si quieres que haga esto que tengo que hacer, haz que me den la tenencia. Si no me lo dan, aceptaré que no es lo que debo estar haciendo ahora. Está bien si no pasa, pero si en verdad quieres que lo haga, tienes que darme la tenencia”.

Sonó el timbre y fui a contestar. Era mi jefe, con una botella de champaña.

Radiante, me la extendió. Y dijo ‘’felicitaciones, Marsha”.

CAPITULO VEINTEICINCO

# El Origen de la Terapia Dialéctica Conductual

EL OBJETIVO del estudio investigativo que recibiría financiamiento era determinar si la terapia conductual era efectiva para tratar a personas suicidas. Específicamente, para ver si la terapia conductual era *más* efectiva que el tratamiento estándar de ese tiempo, que mayormente era el psicoanálisis. Esto fue lo que ocurrió.

## La Búsqueda de un Equilibrio Correcto en Terapia

De ese gran objetivo, se desprendían otros cuatro. El primero era desarrollar una medida confiable y válida para evaluar intentos deliberados de suicidio y autolesión; a esto se le llama medida de resultados. El segundo, conducir un estudio piloto para desarrollar el nuevo tratamiento, para ver si resultaba auspiciosa. Tercero, desarrollar un manual del tratamiento, una guía práctica, que pudiese usar en caso de hacer un ensayo clínico aleatorizado y que pudiese ser usado por otros que trabajan con el mismo grupo de pacientes. El objetivo final era hacer un ensayo clínico aleatorizado que se basara en los otros tres objetivos, para así poder evaluar debidamente el tratamiento.

En el plan de tratamiento se mezclaban la resolución de problemas, formación en asertividad y terapia conductual clásica. Yo sería la terapeuta central del estudio, trabajando de uno a uno con los participantes, que en su mayoría eran mujeres, una vez a la semana por una hora. Podía hablar con ellos de cosas que les habían molestado la semana pasada, explorando nuevos ejercicios que podrían servir. Una terapia conductual común y corriente. Otros miembros del equipo me verían haciendo las sesiones de terapia a través de un panóptico y tomarían notas de qué funcionaba y qué no. Sabrían si no funcionaba si el paciente me terminaba gritando, decía que lo estaba invalidando, y así sucesivamente.

Después de cada sesión, nuestro equipo (unas siete u ocho personas) discutirían sobre la sesión del tratamiento. Usé esta información para decidir que procedimientos debiesen seguir en el tratamiento y cuales dejaríamos fuera. El manual fue evolucionando en el proceso. Hasta donde yo sé, fue uno de los primeros manuales - si no, el primero - que fue escrito de esa forma. En otras palabras, observando exactamente lo que el terapeuta hace en la sala de terapia, en vez de basar las instrucciones del tratamiento sólo en teoría.

## La Terapia Conductista Clásica – Una Tecnología del Cambio – No Funciona

Una vez que establecí las medidas de resultados, comencé a desarrollar y ejecutar pruebas piloto con el tratamiento. Me vi inmediatamente en territorio desconocido. La cliente llegaría, nos pondríamos a conversar, me contaría acerca de su vida y de por qué la vida parecía no valer la pena. Necesitábamos descubrir cual de todos sus problemas era el que la llevaba a tener una conducta suicida. Podía ser que pensaba que nadie la quería, que la gente la odiaba, que quería morirse de una vez. Yo le diría ‘’no hay problema. Encontraremos un tratamiento para eso”. Utilicé varios manuales existentes sobre terapia conductual para dar con el tratamiento apropiado.

La semana siguiente, vería con la cliente lo que yo creía que había que resolver, qué cambios se podían hacer. Pero una respuesta típica al intentar cambiar el problema era, ‘’¿qué? ¿entonces piensas que soy yo el problema?”.

Se enojaban mucho, a veces quedándose en silencio, otras veces parándose, gritando, tirando sillas, saliendo de un portazo. ‘’No me estás escuchando” me decía la cliente. ‘’No estás escuchando todo lo que sufro. Me estás intentando cambiar”.

Caso todos los clientes habían sufrido mucho. Tenías historias trágicas. También, una extrema sensibilidad a cualquier cosa que pareciera invalidar su dolor, cualquier cosa que les dijera que eran ellos los que tenían que cambiar. La terapia conductista clásica, que se centra en ayudar a la gente a cambiar, para ellos era una alerta roja.

Para estos clientes, parecía como si no tuviesen una coraza emocional. Como si tuviesen quemaduras de tercer grado por todo el cuerpo. Hasta un roce podía dolerles en exceso, y también vivían en ambientes donde todos se la hacían difícil. Percibían las sugerencias de un cambio como ataques personales o como más invalidación. Los sacaría de su esquema emocional.

## Distintos Tipos de Calvario

Me di cuenta de que obviamente, esta gente necesitaba que yo fuese compasiva, que los validara, que les mostrara que los factores detrás de su sufrimiento me hacían sentido. Yo había estado en su lugar. Antes de empezar con el estudio, no tenía idea de lo agudo del dolor en las vidas de esta gente. Debía buscar la forma para que tanto el cliente como el terapeuta aceptaran esas tragedias.

En ese momento, no ligué su sufrimiento al mío. Mi pasado era muy distinto al de muchos de ellos. Entendía el dolor, la soledad, el rechazo en general. Pero no necesitaba relacionar su experiencia con mi pasado para entender su sufrimiento. (De todas formas, es difícil de lograr, cuando toda tu atención está centrada en el otro.)

Cuando los escuché y los vi, los sentí. De una forma pequeña pero significativa, me imaginé pasando por lo que describían, tal como lo describían. Esto no es raro entre los terapeutas. Todos hemos llorado con nuestros clientes; todos hemos sentido un puñal en el pecho con ellos. Hubo un elemento específico que me ayudó, yo sabía lo que es pasar por un calvario, y sabía cómo salir. Salir a la superficie, requiere de mucho esfuerzo, un mar de desdicha, pero sí puedo decir que se puede.

## Un Nuevo Enfoque en la Aceptación: Tampoco Funciona

Así que deseché el énfasis en el cambio y me fui de lleno a ayudar a mis clientes a que aceptaran el lugar que ellos tenían en sus vidas. Mi nuevo objetivo era validar las vidas trágicas de mis clientes. Sabía acerca del refuerzo positivo incondicional, una serie de estrategias desarrolladas por el psicólogo humanista Carl Rogers. Y conocía la terapia de apoyo, un enfoque que se centra en brindar una fuerte alianza terapéutica, donde el terapeuta al mismo tiempo confía y valida. ‘’No hay problema”, pensé, ‘’es la aceptación. Voy a cambiar de estrategia”

La reacción fue igual de volcánica que la que obtuve al centrarme en el cambio. ‘’¿Qué? ¿No me vas a ayudar?” me diría el cliente. ‘’¿Me vas a dejar aquí, con todo este dolor?" Más lágrimas, más sentarse sin decir nada, más largarse de la habitación.

A medida que fui avanzando en mi estudio, comencé a bailar de un lado a otro, una y otra vez, intentando encontrar un equilibrio correcto en la dinámica entre fomentar el cambio y proponer aceptación. Fue como atravesar una cuerda floja. Demasiado peso en ambos lados pero igual sigues.

## Terapia del Chantaje

A nuestro tratamiento mis alumnos en broma lo llamaban, ‘’terapia del chantaje”. Al principio me quedaría mucho tiempo en la validación y muy poco en el cambio, más allá de un compromiso por mantenerse con vida hasta la próxima sesión. Una vez que lograba una buena relación con el cliente, la usaría como refuerzo, aumentando la calidez hacia el participante cuando seguía conductas efectivas o suprimiendo emocionalmente como una consecuencia negativa a comportamientos disfuncionales.

Con los clientes suicidas, por lo general empezaría preguntándoles si pensaban que serían más felices estando muertos. Parecían pensar que si se matarían se acabaría todo su sufrimiento. Les señalaría que no hay datos que lo comprueben. Hay religiones que creen que si te matas te irás al infierno. Otras creen que tendrás que vivir tu vida todo de nuevo. ¡Yo ahí sí que no lo haría!

El equipo continuó observando y dándome retroalimentación sobre las sesiones de terapia. Dentro de poco, nos percatamos de un patrón. Los clientes sufrían de muchas tragedias, problemas y trastornos, y seguían cambiando de idea sobre qué trabajar en terapia. Dirían que el problema de la semana pasada no era importante, que ahora era más importante este otro problema. Si intentaba centrarme en un solo problema, el cliente vendría con otro problema al parecer más terrible que el anterior. ‘’No puedo más”, ‘’me voy a matar”, etc. Me di cuenta de que un problema central era que mis clientes no lograban tolerar el malestar.

## Habilidades para Ayudar a las Personas a Tolerar el Malestar

Tuve que enseñarles a mis clientes a como aceptar su sufrimiento en el momento para que así pudiésemos centrarnos en problemas más importantes, como conductas de riesgo vital y manejar las relaciones interpersonales. En esa época, a principios de los 80, no había protocolos para enseñar aceptación. Ningún protocolo para enseñar a lidiar con el dolor. Enseñar cómo aceptar sencillamente no estaba dentro del repertorio de un terapeuta.

Fue ese el ímpetu que necesité para desarrollar una serie de habilidades de tolerancia al malestar, de las que hay más de diez. Antes les conté de las habilidades TIP (temperatura, ejercicio intenso, respiración pausada, y relajación muscular combinada), que pudiesen haberme ayudado a manejar mejor el incendio de mi departamento de Washington D.C. La media sonrisa y la buena disposición son otros dos ejemplos.

Las otras son las habilidades STOP, que te ayudan a no empeorar una situación que ya es mala. Te ayudan a no actuar al primer impulso. Los padres de mis clientes dicen que son las habilidades que más les han ayudado en situaciones difíciles con sus hijos. ¡Te ayuda a no perder los estribos! Me imagino que están de acuerdo conmigo de que hay momentos en la vida de muchos (quizás de todos) donde las habilidades STOP pueden ser de mucha ayuda.

Estas son las habilidades STOP:

**S**top. Détente en tus ganas de actuar de inmediato.

**T**ake a step back. Da un paso atrás y mira la situación desde afuera.

**O**bserve. Observa, así tienes más información de lo que está ocurriendo.

**P**roceed mindfully. Procede desde el *mindfulness*, evaluando la opción más efectiva, en base a tus metas, y tomando finalmente esa opción

Voy en detalle sobre cada una:

Stop:
Cuando sientes que tus emociones están por dominarte, ¡detente! No reacciones. ¡No muevas ni un músculo! ¡Congelado! Puede ayudarte a no hacer lo que dicta tu emoción –actuar sin pensar. Mantente bajo control. Recuerda: tú eres el jefe de tus emociones. O al menos puedes convertirte en el jefe.

> *Ejemplo:* Si alguien dice algo para provocarte (insultándote, diciendo cosas hirientes o que no son ciertas), es posible que tengas ganas de atacar físicas verbalmente a la persona. Sin embargo, eso no te conviene. Puede que así te hagas daño a ti mismo, que te encarcelen, te despidan, o te respondan con alguna otra cosa hiriente y falsa. Así que detente, congelado, y no actúes en base al impulso de atacar.

Take:
Cuando te ves enfrentado a una situación difícil, suele costar pensar en el momento cómo lidiar con ella. Date un tiempo para pensarlo con calma. Da un paso atrás (en tu mente y/o físicamente) de la situación. Despégate. Respira profundo. Sigue respirando profundo hasta que retomes el control. No dejes que tu emoción controle lo que hagas. Recuerda: Tú no eres tu emoción. No dejes que te lleve al límite.

*Ejemplo:* Estás cruzando la calle y no te das cuenta de que se acerca un auto. El conductor se detiene, sale del auto, y comienza a gritarte groserías y empujarte. Tienes ganas de pegarle un puñetazo; pero, sabes que eso haría que la situación se agrande y podría meterte en problemas. Así que primero te detienes y literalmente, das un paso hacia atrás para evitar la confrontación.

Observe:
Observa lo que ocurre a tu alrededor y dentro tuyo. ¿Quien tiene que ver? ¿Qué hace o dice la otra gente? Para tomar decisiones efectivas, es importante primero no concluir nada. Junta toda la información relevante para poder entender qué ocurre y cuales son tus opciones. Intenta no enjuiciar.

Proceed Mindfully:
Pregúntate ''¿qué quiero conseguir de esta situación? ¿Cuáles son mis metas? ¿que decisión que tomé podría empeorar o mejorar la situación?". Entra en mente sabia (ve el Capítulo 32 para una explicación más detallada) y pregúntate a ti mismo cómo manejarás el problema. Cuando estés más tranquilo, y tengas algo de información de lo que ocurre, estarás más preparado para lidiar con la situación de forma efectiva, en vez de empeorarla.

*Ejemplo:* Llegas muy tarde a casa porque se te pinchó un neumático. Tu pareja comienza a gritarte, acusándote de serle infiel e insultándote. Te empiezas a enojar, y tu primer impulso es gritar e insultarlo de vuelta. Sin embargo, quieres manejar la situación habilosamente. Así que te detienes y das un paso hacia atrás de tu pareja. Ves que hay muchas botellas vacías de cerveza en la cocina y te das cuenta de que quizás anda pasado de copas. Sabes que está borracho, que no tiene sentido discutir, y que es probable que se disculpe a la mañana siguiente. Así que procedes con *mindfulness,* apaciguando a tu pareja, y yéndote a dormir. Pospones para mañana una discusión más acabada.

Estoy segura de que todos nos acordamos de algún suceso donde, si hubiésemos usado las habilidades STOP, no nos hubiésemos metido a una situación de la cual arrepentirnos más tarde.

## ¿Es Algo Nuevo?

Dentro de un par de años, tuve una visión incipiente de lo qué terminaría por llamarse Terapia Dialéctica Conductual. Estaba súper incompleta y también le faltaban algunas de las innovaciones claves que hicieron tan efectivo a DBT (equilibrar la aceptación con el cambio, dar con una serie de habilidades conductuales, hacer que todos los terapeutas trabajen con un equipo). Mi mayor pregunta en ese momento, sin embargo, era la siguiente: ¿es DBT algo nuevo y original?

Le escribí a varios colegas en quienes confiaba, explicándoles lo que estaba haciendo. Les pregunté directamente, ¿es novedoso, o es sólo otra versión de la terapia conductual clásica?

Terry Wilson ahora es profesor de psicología en Rutgers. Cuando le escribí a principios de los ochenta, había sido presidente de la Association for Advancement of Behavior Therapy[7]. Terry dijo algo así como ‘’tu énfasis en la tolerancia al malestar y la aceptación es único, y no parte de la terapia conductual”. Como se vio más adelante, la aceptación era una diferencia clave.

## Movimiento, Velocidad y Fluidez

Cuando desarrollaba DBT, me preparaba para ir dónde mis clientes querían ir. Otras veces, debía guiarlos hacia dónde querían ir. Para eso se necesitaba amplitud de mente, un baile donde prime lo que yo llamo ‘’movimiento, velocidad y fluidez”. Tanto el cliente como el terapeuta van avanzando hacia un nuevo lugar, fluyendo velozmente. Se convirtió en un mantra para nosotros. Saber cuándo esforzarse. Saber cuando prestar apoyo. Yendo hacia atrás y hacia adelante, un flujo orgánico, tejido con soltura. Es un proceso no fácil de explicar.

Beatriz Aramburu, una antigua alumna, tiene otra visión: ‘’Marsha tiene una mezcla muy profunda de calidez y preocupación por sus clientes, y lo combina con decirles ‘’eso no está bien – no lo hagas. Entiendo por qué lo haces, sé que viene desde el dolor y qué es difícil parar. Ahora córtala’- Marsha tiene un gran sentido clínico sobre cómo entrar en la mente del cliente”

Esta nueva terapia que desarrollamos tenía más exigencias que la terapia conductista clásica, la mayor siendo que la población de clientes con los que trabaja el terapeuta es muy volátil emocionalmente y está el peligro muy real de quitarse la vida. Podrá imaginarse lo agotador emocionalmente que debe ser. El terapeuta debe ser compasivo sin ser arrastrado a los horrores de la actual crisis del cliente. Además, los clientes tienen la libertad para llamar a su terapeuta a cualquier hora del día o de la noche. De nuevo, ahí el terapeuta debe ser compasivo, pero centrarse totalmente en orientar al cliente hacia las habilidades de DBT que se relacionen con su crisis actual. Los practicantes de DBT deben estar dispuestos a exponerse hasta cierto punto. No es de extrañar, por lo tanto, que exista una alta tasa de desgaste en los practicantes de DBT. Muchos terapeutas, tras unos tres años, se ven obligado buscar otras vías de trabajo. Al mismo tiempo, DBT es más liberador. ‘’Es un tratamiento que me permite ser yo misma, de usarme a mí, la persona, la terapeuta, en vez de sólo apoyar al cliente” dice Beatriz.

Una de mis alumnas, Anita Lunga, concuerda: ‘’Para ser bueno en esta terapia, debes saberte al revés y al derecho todos los componentes del tratamiento” dice. ‘’Pero al mismo tiempo, también debes permitirme ser quien eres. No necesito ponerme el traje de terapeuta y asumir un personaje distinto porque esté en mi rol del terapeuta. Puedo ser cómo soy, muy genuina, directa, decir lo que pienso, y a su vez, tener en mente el tratamiento para mis propias decisiones. No necesito ser alguien más para ser terapeuta”.

[7] Asociación para el Desarrollo de la Terapia Conductual

## El Papel de la Irreverencia

Una técnicas central es la irreverencia. Por naturaleza, soy irreverente, digo lo que pienso, no me censuro, llamo las cosas por su nombre.

Ser irreverente es decir lo inesperado. Los estudios demuestran que se acabaría la información inesperada se procesa mejor que la esperada. Llama la atención del cliente, puede que incluso lo saque de su atolladero mental – por ejemplo, de detestar la terapia, o estar consumido por su odio a sí mismo.

> CLIENTE: ¡Me retiro de esta terapia!
> TERAPEUTA: ¿Ah sí? ¿Te consigo un abogado?

No es ser frío o impasible. Tiene que ser dentro de un contexto de calidez y validación, haciéndole saber al cliente que tú entiendes que lo pasan mal y por qué lo pasan mal. La población con la que trabajo suele tener una forma directa e intensa de comunicarse, y tienden a responder positivamente cuando la comunicación también es directa.

> CLIENTE: ¡Mi vida es lo peor! Soy tan desdichada. ¡Quiero morir, que se acabe todo este dolor!
> TERAPEUTA: ¿Sabes que no hay ninguna evidencia que diga que te sentirás mejor si mueres? ¿Así que para qué arriesgarse?

Para Charles Swenson, la primera persona a quien forme en esta terapia por fuera de la clínica a fines de los 80, fue todo un desafío. Tenía formación psicoanalítica, así que entraba a un terreno que para él era inédito.

En sus palabras:

> Al principio, Marsha me supervisaba. Yo grabaría una sesión, se la enviaría, y la comentaríamos por teléfono. Ella siempre diría, ‘’bueno, vi el video. Tengo malas y buenas noticias ¿Por cual empiezo?”. ''Por las buenas” le dije. ‘’Eres alguien increíblemente validador. Pienso que en eso te ayudó tu formación psicoanalítica. Se te vienen miles de ideas. Creo que ahí también te sirvió tu formación psicoanalítica.
>
> Luego yo le decía, ‘’¿y las malas?”. Me contestaba, ‘’¿qué pasa con el sentido del humor? Porque no se nota en tus sesiones. Es como si estuvieras en misa. Tienes que cambiar eso. ¿Qué pasa con la irreverencia? La próxima semana, quiero que al menos una vez hables sin pensarlo tanto. Sólo habla. Ve qué te sale”. Tenía razón. Pensaba demasiado, y eso era por mi formación psicoanalítica.
>
> Después lo resolví. Había un adolescente con quien estaba trabajando. Los varones adolescentes pueden ser muy oscuros. Me dijo, ‘’¿porqué tengo que ir a terapia con un adulto? ¿Has visto como está el mundo? ¿Has visto lo mierda que es? ¿Quién tiene la culpa? ¿Los niños? ¡No! Los adultos han hecho que el mundo entero sea una mierda, lo hacen todos los días, ¿y se supone que tengo que ir a terapia con uno?”. Le respondí ‘’sé a qué te refieres. Pero estás equivocado. Es mucho peor de lo que tú dices. Ni te digo lo horrible que es”.

‘’¿En serio?’’ me dijo el chico. Llamó su atención. Yo seguí, ‘’sí pero no podemos seguir por ahí o si no ambos terminaremos muertos’’. Fue bien irreverente, porque no es lo que él esperaba escuchar. En verdad levantó una ceja.

La mayoría de la gente habla demasiado en serio del suicidio. Es un tema serio, por cierto. Pero ser todo el rato serio no es el camino. Uno que otro comentario irreverente, dicho con humor, cariño y apoyo, puede ser una herramienta efectiva. Puede producir un estallido, a veces cuando menos se espera. Tiene todo que ver con el momento en que lo digas. Una cliente podría enojarse, por ejemplo, y gritarme que un amigo sí se hará cargo de su perro si se mata. Yo le diría, ‘’bueno entonces le voy a decir que no lo haga, así que si quieres que tu perro siga vivo, entonces tú sigues viva’’.

## Aceptación: Para el Cliente y el Terapeuta

Una de las razones por las que desarrollé una terapia fuera del *mainstream* de la psicología probablemente tuvo que ver con mi formación académica en ciencias y en la metodología de investigación científica. No tenía capacitación formal como clínica, para tratar con clientes. Me salvé de la ‘’terapina’’, el enfoque de tratamiento que está súper centrado en las reglas, que ‘’fragiliza’’ demasiado a los clientes, con voces suavecitas por un lado, tratándolos como humanos fallados de fábrica que necesitan mimos, y por el otro, mediante una invalidación enjuiciadora. En Stony Brook, aprendí a aplicar un tratamiento basado en la ciencia, pero llegué ahí con una filosofía de tratamiento ya desarrollada. Esa filosofía, la de la compasión y el amor, más adelante estuvo detrás de cuando desarrollé DBT.

Se podría decir que fueron dos los descubrimientos que me sentaron el terreno para DBT. Primero, debía aceptar a los clientes por lo que eran, junto con aceptar la tragedia en sus vidas. Segundo, los clientes debían también *ellos* aceptar la tragedia en su vida. Yo debía aceptar la lentitud de un cambio, los ataques y el enojo de los clientes, su negativa a hacer lo que yo quería que hicieran. También debía aceptar un riesgo real de que pudiesen morir; incluso podía ser demanda. Entendí lo que se necesitaba –aceptación – pero yo misma no sabía cómo hacerlo, ni tampoco cómo enseñarlo.

## Equipos de Terapeutas

Trabajar con gente con un alto riesgo de suicidio es sumamente desafiante. Tus emociones te tiran por todos lados. A un extremo está intentar tener el control sobre la vida del paciente, a salvarlos de sí mismos. En el otro está revolcarse en la compasión y la empatía, compartir la desdicha y la desesperación del cliente. Ninguno de los dos funciona. Los terapeutas que trabajan con gente con un alto riesgo de suicidio necesitan ellos mismos un apoyo. Por eso es por lo que establecí como requerimiento tener equipos de terapeutas.

Los equipos tienen dos responsabilidades centrales: primero, hacer que los terapeutas sean efectivos en concordancia con DBT, y segundo, apoyarlos si necesitan superar algún desgaste profesional. Los equipos son como una terapia para el terapeuta. Son consejeros y consultantes el uno del otro. Los equipos de terapeutas también concuerdan con que todos los terapeutas son responsables de todos los clientes. Si un cliente se suicida, y a un terapeuta en el equipo de tratamiento le preguntan, ‘’¿alguno de tus clientes se ha suicidado?”, el terapeuta dice que sí, incluso si él o ella no trataron al cliente. La responsabilidad no es menor.

## Seis Reglas para Guiar a los Terapeutas

Creé una serie de seis acuerdos de asesoría para los terapeutas. De los seis, mi favorito es el Acuerdo de Falibilidad. Ningún terapeuta es perfecto, ni va a serlo. Esta regla entonces es que hay que aceptar que todos los terapeutas son falibles y pueden cometer errores que le causen dolor y sufrimiento a los pacientes. ‘’Todos los terapeutas son unos idiotas”, así lo pusimos en el acuerdo. Esta regla, que se llama Acuerdo de Falibilidad, y las cinco otras[8] son cruciales para poder brindarle apoyo a cada terapeuta del equipo.

Estábamos avanzando bastante llegado este punto (a principios de los ochenta), y me entusiasmaba el rumbo que estábamos tomando. La combinación de habilidades de cambio y habilidades de aceptación era nueva en la psicoterapia. Ahora necesitábamos darle un nombre.

[8] Los otros son el Acuerdo Dialéctico, el Acuerdo de Consulta al Cliente, El Acuerdo de Consistencia, El Acuerdo para Observar Límites y el Acuerdo Fenomenológico

CAPITULO VEINTISÉIS

# Dialéctica: La Tensión, o Síntesis, Entre Los Opuestos

EN ESTA MISMA ÉPOCA, tenia una asistente ejecutiva, Elizabeth Frias, cuyo marido era filósofo marxista en la universidad. Un día, cuando le estaba hablando de la terapia, me dijo ‘’¡Marsha, tu tratamiento es dialéctico!”

¿Dialéctico? Nunca había escuchado hablar de eso. Así que lo busqué en el diccionario Merriam-Webster y me encontré con la siguiente definición: ‘’un método para revisar y discutir ideas opuestas con el fin de encontrar la verdad”. A mí me gusta pensarlo como ‘’la tensión, o síntesis, entre los opuestos”

Terapia Dialéctica Conductual me parecía un nombre apropiado, ya que refleja la tensión entre buscar el cambio en una persona e incentivarlos a abrazar la aceptación.

## Todo es Dialéctica: Abrazando los Opuestos

Todo en la naturaleza es un equilibrio dinámico entre fuerzas opuestas. El planeta Tierra tiene la posibilidad de salir volando por el espacio debido a las fuerzas centrífugas, pero la gravedad del sol lo contrarresta. Cada movimiento de cada miembro del cuerpo es una tensión entre fuerzas opuestas, los músculos flexores y tensores: tus bíceps tuercen tus brazos mientras que tus tríceps los enderezan. Son ejemplos concretos, pero en estricto rigor, la dialéctica significa buscar una respuesta abrazando los opuestos.

Fue esa tensión básica la que le llamó la atención a Elizabeth. Después de su observación, aprendí que la dialéctica había sido la base de gran parte de las ciencias sociales y naturales en los últimos 150 años. "Ok", me dije a mí misma. "Si es bueno para la ciencia, es bueno para mí. 'Terapia Dialéctica Conductual' es como le pondré". Fue como una epifanía, aprender algo que ya sabía desde la intuición.

No mucho después, llamé al departamento de filosofía y dije, "¿podrías enviar a alguien para que nos enseñe a mí y a mis alumnos sobre dialéctica?"

La dialéctica permite que los opuestos coexistan: puedes ser débil y puedes ser fuerte, puedes estar feliz y puedes estar triste. Desde la cosmovisión dialéctica, todo está en un constante estado de cambio. No hay verdad absoluta, pero tampoco verdad relativa; no hay nada que esté absolutamente bien o absolutamente mal. La verdad evoluciona en el tiempo. Los valores del pasado ya no son los del presente. La dialéctica es el proceso de buscar la verdad en el momento, basándose en una síntesis de opuestos.

Hay resabios de esto en lo que en un capítulo anterior les contaba acerca de la buena disposición: " La buena disposición consiste en abrirte a cómo son las cosas. Es ser uno con el universo, participar en él, hacer lo que se necesita en el momento"

Les dije a mis alumnos que iba a adoptar esta nueva perspectiva y que necesitaría de su ayuda. "Ya", dije, "necesitamos encontrar todo lo que no sea dialéctico en el tratamiento y lo cambiamos a dialéctico". Más de alguno puso los ojos en blanco, pero ya estaban acostumbrados. Siempre andaba con nuevas ideas de cómo avanzar la terapia.

Adoptar la dialéctica fue un cambio en la dirección mayor que todo lo anterior. Fue como entrar en esos estilizados trenes bala europeos que te llevan rápidamente a la estación. ¡Ha llegado el *Expreso Dialéctico*! Se abren las puertas, me subo abordo, y el tren parte, rugiendo a lo lejos, y yo pienso, "bueno vamos a ver dónde me lleva. Si choca con un muro, tendré que pensar en algo distinto"

Hasta el momento, no ha chocado.

## Transacciones: La Terapia sobre un Balancín

Muchos solemos percibir la realidad en categorías polarizadas: "este/ lo otro" en vez de "todo" o "esto y lo otro". Casi siempre nos quedamos pegados en la tesis o la antítesis, incapaces de avanzar a la síntesis. Una incapacidad de creer en ambas afirmaciones. "Quiero estar contigo, y quiero estar sola". O, "se te olvidó ir a buscarme al ferry, y aún me quieres". O, "quiero terminar esta parte antes de irme a casa, y quiero irme a casa ahora mismo y no trabajar más". Todos nos enfrentamos a este tipo de cosas. Es el nunca preguntarse "¿qué estoy dejando fuera?" o "¿en qué punto estoy siendo extremo?" lo que nos mete en problemas.

Desde la cosmovisión dialéctica, como todo tiene relación con todo, la culpa queda fuera. Todo está conectado, todo tiene una causa. Desde el punto de vista dialéctico, B tiene la culpa de A - un camino de un solo sentido. En el mundo transaccional de la dialéctica, A influye en B y B influye A, del uno al otro, una y otra vez. (La transacción era una idea nueva para la psicología cuando yo desarrollaba DBT.)

Cuando piensas de forma transaccional, en donde todo tiene una causa, no hay nada a qué culpar. Detrás de cada acción, hay una razón. Si conoces la causa detrás de cierto comportamiento - a pesar de lo desagradable o doloroso que ese comportamiento pueda ser - entonces adquiere sentido.

Varios de mis clientes fueron severamente traumados por uno o ambos padres. Pienso que la mayoría de la gente debiese amar a sus padres en vez de no amarlos, sin importar lo que hayan hecho. Así que muchos de los que han sido traumados por sus padres igual quieren amarlos de cierta forma. Yo los ayudo a entender que la rabia y la comprensión pueden ir juntas. La conducta de sus padres es reprochable *y* tiene una causa, lo que quiere decir que los padres se comportan así por algo que a ellos les ocurrió en sus propias vidas. (Cómo los esfuerzos de mi madre por "'mejorarme", que venían de los exitosos intentos de Tante Aline por mejorarla a ella.) Puedo amar a un padre o madre y desaprobarlos al mismo tiempo.

El terapeuta debe intentar encontrar la síntesis de los opuestos, a buscar qué es lo que está quedando fuera. Muchas sesiones me he dicho a mí misma, "busca la

síntesis. ¿Qué me está faltando?". Un paciente quiere que lo internen, yo no quiero que lo internen. Se produce una batalla. ¿Qué es lo dialéctico ahí? El paciente piensa que tiene posibilidades de suicidarse si no lo internan (algo que no logro entender); yo creo que es más probable que se suicide si lo internan (con lo que el cliente no está nada de acuerdo). ¿Cual es la síntesis? Tenemos que encontrar otra forma en que sí o sí él esté a salvo. Hay un problema qué resolver.

Me demoré mucho en darme cuenta de la dialéctica intrínseca a buscar quitarse la vida o autolesionarse. Ambas te pueden hacer sentir bien, y ambas te pueden hacer sentir mal. Ambos lados están bien. Cuando no logro que un cliente esté de acuerdo con seguir viva, entonces lo intento por un tiempo. Si me da una semana, intento dos, y sigo, hasta que algo me detenga. Si no logro llegar a un acuerdo, busco una síntesis. "¿Podemos buscar alguna forma en que vivas una vida que valga la pena vivir, estarías dispuesta a trabajar en que la encontremos?". Casi todos dicen que sí. A una persona que se hace lesiones intencionalmente, le pregunto, "si encontrásemos una forma para resolver los problemas que te tienen mal sin que te lesiones, ¿estarías dispuesto a hacer el cambio?". Hasta ahora, casi todos han dicho que sí.

La terapia es como estar en un balancín, conmigo de un lado, y el paciente del otro. Es el proceso de subir y bajar, cada uno deslizándose arriba y abajo en el balancín, intentando llegar a un punto medio, para subir a un nivel más alto, por así decirlo. Este nivel más alto, que representa el crecimiento y el desarrollo, puede pensarse como una síntesis del nivel anterior. De nuevo. Estamos sentados en un nuevo balancín, intentando llegar al medio, para así poder movernos al siguiente nivel, y así.

El desafío de hacer terapia con un paciente que tiene un alto riesgo de suicidio es que en vez de estar en el balancín, ambos nos balanceamos en una caña de bambú, encaramados precariamente en una cuerda floja que cruza todo el Gran Cañón. Cuando un paciente retrocede en la cuerda, si yo voy para atrás para recobrar el equilibrio, y el paciente retrocede una vez más, y así, estamos en peligro de caernos por el cañón. (La cuerda no es infinita.) Mi tarea no sólo es mantener el equilibrio, si no mantenerlo de tal forma que ambos nos movamos al el medio en vez de al final de la cuerda.

El terapeuta tiene que poder hablar por ambos lados. "Lo estás pasando fatal y te quieres morir; entiendo cómo te sientes, lo dolorosa que a veces es tu vida y todo lo que te cuesta seguir viviendo. Por otro lado, también pienso en la tragedia de que te mueras. Sé que muchas veces piensas que a nadie le importa, pero estoy bastante segura de que a mí me importa, a tu gato le importa, y si nos ponemos a pensarlo, también a tu papá y a tu mamá. Tengo absoluta certeza de que puedes construir una vida que valga la pena vivir. Incluso entre las lágrimas, tienes que creer aunque no creas, dejar la incredulidad, afirmarte a la esperanza".

Aquí una forma muy práctica, casi mundana de cómo aceptar el cambio continúo alteró nuestra terapia. En los 80, los psicoanalistas insistían que era elemental para el bienestar psicológico del paciente mantener estable la terapia. La habitación tiene que ser la misma para todas las sesiones, todo en el mismo lugar. "De ninguna manera. No lo vamos a hacer así", yo digo. Nuestra tarea es ayudar a que los clientes se sientan cómodos en todos los ambientes. Todos necesitamos vivir con el cambio. Cambiar de habitación es una pequeña forma de ayudar.

## Comienza Un Viaje Espiritual Inesperado

¿Alguna vez han sentido que hacen algo como impulsados por una fuerza mayor a ustedes mismos?

Caminaba por el hall del edificio central de psicología. Esto era a principios de los ochenta, no mucho después de que me dieran la tenencia. La puerta de la oficina del director estaba abierta. Entré y le dije algo así como "Si muevo todo mi programa de un trimestre al otro, y hago el doble de trabajo durante un trimestre, puedo tomarme libre el trimestre sin tener que hacer un año sabático". El director me dijo, "bueno, ¿y por qué quieres hacer esto?". De mi boca solté, "quiero ir a un monasterio zen".

"Bueno" me respondió el, "¿y eso tiene algo que ver con tu trabajo?". To dije, "por supuesto que sí, de todas maneras. Tengo que aprender métodos de aceptación para enseñarle la aceptación de forma más efectiva a mis clientes. No sé mucho de prácticas zen, pero sí sé que consiste en aprender a aceptar tu lugar en el mundo. Tengo muchas ganas de ir a un monasterio zen y aprender la práctica de la aceptación"

Accedió.

Salí del hall y por poco me desmayo. No es broma. "Dios mí, ¿*qué* acabo de hacer?"

## Una Experiencia Mística Elusiva

En esa época, yo dirigía un grupo de meditación en mi iglesia. Todas las semanas era lo mismo. Nos sentábamos en círculos, casi todos el suelo de piernas cruzadas. (Yo no, nunca pude hacer eso de niña, y aún no puedo, así que me sentaba en una silla.) Meditábamos en silencio por alrededor de una hora y luego íbamos uno a uno, cada cual compartiendo sus experiencias, cualquier cosa que sintiéramos que fuese importante.

Cada semana terminaba aburrida. No era que escuchar las experiencias de otros me aburriera; no, siempre disfrutaba de eso. Estaba aburrida de *mí,* de *mí,* de *mí.* Meditando, esperaba experimentar un tipo de experiencia espiritual que me sacara de mí misma, tal como la experiencia mística que tuve en la capilla del Cenacle Center casi dos décadas antes. Esperaba un nuevo momento de iluminación y me molestaba que no ocurriera.

Desde ese momento con la hortensia, unos años antes en el Shalem Institute en D.C., que Dios está en todos lados, en todo y todos. Así que no buscaba a Dios en ese sentido. Lo que estaba esperando era una experiencia mística con Dios, y me aburría cuando eso no pasaba. Necesitaba un consejo espiritual para ayudarme a aceptar mi vida tal cual era. (Más adelante, aprendí que en cuanto a espiritualidad, mientras más quieras, menos ocurre. Tienes que lanzarte a tu vida tal cual es, y abrirte a todo lo que pueda pasar. Eso es la aceptación.)

Una década antes, en D.C, adopté el concepto de Gerald May de buena disposición, que es una forma de aceptación. Pero obviamente no bastaba. Necesitaba más, para así poder soltar esas expectativas constantes de una nueva y mística experiencia espiritual, y para poder enseñarle la aceptación a mis clientes.

Así que llamé a mis amigos de Shalem y les pregunté, "¿quienes son los mejores maestros de contemplación en el mundo?". Pensé que si iba a hacerlo, sería con el mejor. Hubo dos sugerencias: Shasta Abbey, un monasterio zen budista al norte de California, cuya abadesa era Roshi Houn Jiyu-Kennett; y Willigis Jäger, un monje benedictino en Alemania. Decidí que probaría con ambos.

En ese tiempo yo era muy espiritual, casi siempre iba a retiros silencios en el Kairos House of Prayer. De vez en cuando, bromeaba con mis amigos, "ay, debería ir a un monasterio zen". No sabía casi nada de qué significa lo zen, y aquí estaba, lista y preparada justo para eso.

Dos cosas instigaban mi mente. Una era la necesidad práctica de que me fuera mejor enseñando aceptación. Lo otro era un deseo profundo, pero apenas articulado, de descubrir una identidad espiritual más profunda. Esas dos cosas me empujaron ese día a la sala del director, y yo simplemente seguí mi instinto.

Llamé a Shasta Abbey y dije, "me gustaría ir y quedarme tres meses". "No, sólo puede venir por un fin de semana" me respondieron. Les pregunté por qué y me dijeron "porque puede que no le guste. Y pensamos que es importante que la gente que viene por primera vez lo pruebe antes de decidir si se quedan para el programa de formación más largo". Para mis adentros yo pensaba, "¿y eso qué importa?". No me podía importar menos si me *gustaba* o no.

Aunque en realidad, no sabía en lo que me estaba metiendo. Estaba aterrada. Judith Gordon, una amiga, me decía una y otra vez, "sabes Marsha, no todos los momentos van a ser dolorosos y terribles".

Me preguntaba a mí misma, "en realidad, ¿hay algo que perder? Más importante es lo que hay que ganar." Así que embalé mi oficina, le informé al director de formación clínica sobre mi decisión, empaqué todos mis equipos de camping y ropa para tres meses, y el 20 de agosto de 1983, conduje 800 kilómetros hasta Shasta Abbey.

CAPITULO VEINTISIETE

# Aprendiendo Habilidades de Aceptación

DEBÍ HABER TOMADO la Interestatal 5 de California para llegar al pueblo de Mount Shasta. El viaje hubiese sido de diez horas si realmente le ponía al acelerador. En vez, decidí pasear por los caminos traseros, disfrutando de paisajes espectaculares y buscando lugares apropiados para acampar por la noche. Me demoré diez días. Tuve un diario de mi excursión, que se lee como si fuese el diario de viaje de algún excursionista reflexivo de la costa noroeste.

Acá una de las primeras cosas que escribí:

*8.22.83: McKay's Crossing Campsite, Oregon*

> Bueno, estoy aquí sentada a dos pasos de un riachuelo con un gran caudal, la linterna prendida, un libro a mano, la carpa armada y lista para usar, ya comí (incluso hice pan de afrecho usando mezcla para muffins - ya mezclada - en mi sartén de camping con una olla dada vuelta y otra debajo - encima de mi cocina - quedó bueno)-
>
> Anoche me quedé en un sitio frente a un lago, justo atravesando Mount Hood - ¡era hermoso! Una familia a mi izquierda, dos mujeres lesbianas a mi derecha, un grupo de jóvenes/hombres en otro espacio, parejas y familias y buena onda - y no necesite mis tapones para el oído, ¡me acosté a las 10 y dormí hasta las 9! Sólo me desperté una vez.

## Camino a la Libertad

Shasta Abbey es un monasterio budista en la tradición Soto Zen, que se centra en prestarle atención a los pensamientos sin que estos te lleven. Es un monasterio de formación abierto a visitas, que como yo, quieran aprender de meditación zen budista y formación espiritual.

A unos mil doscientos metros de altura, hay unos seis edificios de piedra rústica asentados entre pinos, y hay arbustos frutales y en flor a lo largo de unos sesenta y cinco mil metros cuadrados. Algunos kilómetros al este, el majestuoso Monte Shasta se erige otros 3000 metros por encima de la abadía. Es un lugar verdaderamente espectacular, pacífico e imponente al mismo tiempo. Los edificios los construyeron albañiles italianos en los años 30 para un hotel al paso. Otras estructuras, con estatuas de Buda y campanas de bronce y gongs, están repartidas por los caminos serpenteantes.

Roshi Jiyu-Kennett fundó la abadía en 1970. Nació en Inglaterra en 1924 y creció cuestionándose los roles de género en la sociedad. Fue llamada por Dios a ser sacerdotisa de la Iglesia de Inglaterra, pero las reglas de la iglesia no le permitían las

mujeres consagrase, así que pasó al budismo. Estudió en Japón, la primera mujer que admitía la Escuela Soto de Japón para enseñar en occidente. Era feminista ferviente. La liturgia tradicional budista la hacía con música de cantos gregorianos.

Final del primer día:
Notas en Shasta Abbey

Estoy aquí en un monasterio zen
Me siento muy ajena
y a la vez un poco en casa

Tenemos que meditar con los ojos abiertos nueve veces al día, todas las veces me ha costado un montón cerrar los ojos, veo doble, un ojo yéndose para el otro lado. Cuando le dije al director me dijo que no me preocupara y que sólo escogiera en qué ojo concentrarme y seguir, así que eso hice.

—Además que todo el rato me duele la espalda

Me siento tan sola
En verdad quiero ir a Kairos, en Washington (Spokane), con Florence

- quizás me quede un mes aquí
- y luego voy al sesshin en Spokane

Quizás aquí encuentre la paz
Debo intentarlo de todo corazón
Debo hacerlo lo mejor posible, y recordar que siempre
me siento incómoda cuando es algo nuevo.

Los días eran muy regimentados, empezaban a las cuatro y media con campanas sonando en la oscuridad, seguido por el suave andar de los monjes en sus sandalias y túnicas, cuando comenzaban su primera meditación del día. Éramos ocho en el grupo de laicos, casi todos hombres. Las mujeres dormíamos en el suelo de la habitación de meditación, o Zendo. Teníamos quince minutos para prepararnos en la mañana. Había que envolver nuestros sacos de dormir y frazadas y guardarlas en una cómoda, hacer nuestra ablución, luego vestirnos. Es impresionante todo lo que aprendes a hacer en quince minutos.

A continuación de alrededor una hora de meditación venía un desayuno, servido en largas mesas de madera reflectoria. Era la mejor comida vegetariana que he probado en mi vida. Todos teníamos nuestras propias ollas y cubiertos y un individual, que sacábamos de nuestros espacios designados en la cocina. Antes de sentarnos, juntábamos las palmas y hacíamos una reverencia, el gassho, al buda cósmico y luego nos sentábamos en nuestro asiento asignado en la mesa. (En las religiones orientales, el gesto *gassho* consiste en juntar ambas palmas de las manos y presionarlas contra el pecho. Es de respeto y reverencia.) Alguien tocaría alguna campana, alzábamos las manos en un *gassho*. Se leían los rezos que destapábamos de nuestros platos, y la comida la íbamos panado alrededor de la mesa. *Gassho*. Se esperaba que sólo tomásemos lo que íbamos a comer, nada más ni nada menos.

Todos en silencio, mirando hacia abajo, concentrados en el momento. Todo muy ritualizado. El director general me dijo, "Marsha, nos hemos dado cuenta de que no te mantienes en tú práctica durante el desayuno." (Yo revisaba la mesa una y otra vez para ver qué se aproximaba.)

Después estaba el trabajo en el campo. Los trabajos se asignaban después del desayuno. Amaba la experiencia. Cuando pasábamos al lado de cualquier miembro del equipo, se esperaba que miráramos al suelo, no que los miráramos a sus ojos, y que nos mantuviéramos en silencio. Cuando vive mucha gente junta, como en el monasterio, la única privacidad es que los demás no te atiendan ni te miren, ni tú tampoco a ellos.

Para el almuerzo eran los mismos rituales, más meditación. Más instrucción zen. A veces escuchábamos grabaciones de Roshi Jiyu-Kennet. Uno de los tipos siempre se dormía en estas sesiones y bostezaba fuerte. Fue una gran oportunidad para practicar la aceptación. Otro período de trabajo, luego la cena, después la víspera cantada en canto gregoriano. Luego el tiempo de distensión, que para nosotros los laicos, era en una muy pequeña sala de estar donde leíamos, cosíamos, escribíamos cartas, tomábamos el té, sólo éramos. Ahí podíamos conversar. Finalmente venía la última meditación del día, y luego a la cama.

Todo se me hacía muy ajeno. Seguro que no era la única que se preguntaba en qué me habíamos metido. Al mismo tiempo, sabía que esto era parte del viaje espiritual que había emprendido unos años antes en la Kairos House of Prayer. Fue como reencontrarse con mi yo esencial.

## Ajustándome a una Nueva Rutina

Algo que desde un inicio me emocionó era el trabajo en el campo. A veces era mover estiércol de oveja por un carretón, otras recoger porotos verdes, o cavar zanjas o si no vaciar concreto para un nuevo camino en el jardín. Una semana, a mí y a un amigo nos pillaron conversando mientras recogíamos porotos. Esto llevó a que todo nuestro grupo se perdiera la hora del té, incluyendo unos fabulosos postres. Por suerte, esta vez todos en nuestro grupo practicaron la aceptación.

> Hoy lo pasé increíble en el campo. Me asignaron en el grupo de construcción y estuve ayudando con pala y rastrillo a hacer un nuevo sendero. ¡Qué divertido! También aprendí a rastrillar cavando un jardín (también fue muy entretenido). La única mujer del equipo. ¡Me sentí todo un macho!
>
> "Soy mujer
> Soy fuerte..."

Lo fascinante del trabajo - de todo, en realidad - era la igualdad de género. Es el ambiente menos sexista en el que he estado en toda mi vida. Se sentía como volver al útero... tan seguro, tan reconfortante. Era tan eufóricamente feliz que dentro de un par de días consideré seriamente abandonar mi vida en Seattle, formarme en monje budista y quedarme a vivir ahí, en Shasta Abbey. Se volvió más o menos que una obsesión, cómo era evidente en mis notas del diario. Estos pensamientos se me

seguían insinuando durante la meditación - lo que estaba prohibido. Tuve que luchar contra eso.

La meditación ya era bastante difícil para mí físicamente sin esa distracción mental. Me dolía mucho la espalda durante la meditación. Todo mi hombro izquierdo se ponía tieso. No sabía dónde poner los ojos. Estaba tan cansada. Las manos se me sentían incómodas. Era todo lo que podía hacer para quedarme despierta. Casi nada que ver con la imagen de serenidad espiritual que a uno se le viene a la cabeza cuando escucha de meditación zen, ¿no? Mi maestro zen me dijo que el dolor de espalda y el cansancio probablemente se debían a mi resistencia a aceptar o lidiar con algo en mi interior, una especie de bloqueo. No creo: yo creo que necesitaba encontrar una mejor forma de sentarme.

Otro desafío era mantener la vista hacia abajo, sin mirar a mi alrededor. Soy científica, y los científicos son por naturaleza curiosos. Sabía que esto me sería difícil.

La primera tarde, un joven maestro invitado me dijo que yo miraba demasiado a mi alrededor. Al principio me sentí humillada, pero con el tiempo acepté su comentario como una instrucción valiosa. Tomó mucha práctica, pero eventualmente aprendí a concentrarme. Logré estar completamente en el momento presente. Es no siempre hacer lo que quieres hacer. Es soltar tener que saberlo todo. Soltar lo que quieres. Es el camino a la libertad. Más adelante se volvió parte de DBT, donde lo empleé para las habilidades de tolerancia al malestar, sólo una de muchas traducciones de la práctica zen a habilidades de DBT. La aceptación es la libertad de necesitar satisfacer tus ansias.

## Para La Aceptación Se Necesita Práctica, Mucha, Mucha Práctica

En Shasta Abbey, debías trabajar duro y al mismo tiempo no tomar ningún trabajo como un "buen" trabajo, ni mejor ni más merecedor de tu tiempo que cualquier otro. Así que si estabas aspirando y sonaba la campana, señal para empezar a hacer otra cosa, dejabas de aspirar en el acto. Era considerado egoísta pensar, "No, primero termino lo que estoy haciendo y después empiezo lo otro". Estarías obedeciendo a lo que quieres hacer, no a lo que debieses hacer.

Otra cosa: nunca ayudes a alguien a menos que te lo pida, porque en ese caso, lo más probable es que lo estés haciendo para ti. Es algo muy común para una terapeuta. Siempre les estoy diciendo a mis terapeutas que se aseguren de hacer lo que es bueno para el cliente, no lo que les haga sentir bien como terapeuta.

"June" (otra de las practicantes laicas) me molesta

—se inclina demasiado cuando hace su reverencia

- hace todo justo como hay que hacerlo y "demasiado bien"

- y me da la sensación de que es engreída

- raspa toda la comida de su plato, con los dedos demasiado adentro

¡Estoy segura! De todo.

- saca de todas las comidas y se las come por capas (lámina por lámina del queso en el pan, sacándole el relleno al pie etc., quizás para comer una cosa a la vez)

- Sencillamente me molesta

- Yo también soy moralista y puedo ser bastante esnob. Antes de venir aquí June era empleada en una biblioteca y no sé por qué, ¡pero siento que viene aquí para ser monje (va a entrar pronto) y de esa forma subir injustamente en la jerarquía! ¡O algo así!

Esa entrada en mi diario, con mi reacción alérgica a "June" demuestra que el proceso de aprendizaje no era. En mi defensa, cuando despotriqué en contra de June fue poco después de empezar mi entrenamiento. Pero si de una vez hubiese absorbido y asimilado el núcleo del pensamiento zen, June no me hubiese irritado. Hubo varias otras entradas sobre ella en mi diario. Hacía mi mejor esfuerzo por tomar mi reacción negativa a June como una oportunidad para practicar la aceptación.

Pero el proceso de aprendizaje fue lento. Pienso que es así para casi todo el mundo. Toma práctica, mucha, mucha práctica; en realidad, nunca acaba. Es como aprender cualquier cosa que sea nueva y desafiante. Incluso hoy, tres décadas después, tras años de estar en prácticas zen y de eventualmente convertirme en maestra zen, sigue siendo práctica, práctica y más práctica.

## Las Habilidades en DBT Son Para La Vida

Cuando me remonto a mis primeros años en Seattle, me siento honrada, pensando que podía ayudar a la gente con un alto riesgo de suicido en su valle de sufrimiento y angustia con sólo doce semanas de terapia conductual. DBT no ofrece una "cura" para personas a quienes la vida se les hace insoportables, en el mismo sentido que se cura con antibióticos una infección bacterial, o mediante la terapia de inmersión erradicar una fobia en especial. En cambio, DBT es un camino para vivir una vida que valga la pena.

En páginas anteriores, ya les he presentado algunas habilidades de DBT, incluyendo acción opuesta, habilidades de tolerancia al malestar (como las TIP), habilidades de regulación emocional y las habilidades STOP; y describiré varias más - en particular, el *mindfulness* y la aceptación radical - al ir avanzando en mi historia. Estas habilidades, que ayudan a mis clientes a una vida vivida como que vale la pena, son también habilidades para la vida. De hecho, son habilidades para *todas* las vidas, para la de cada uno de nosotros, no sólo para individuos con trastornos severos de conducta. Estas "habilidades de vida" como se podrían llamar, les ayudará a vivir una vida más satisfactoria y consciente espiritualmente, y a reforzar su vinculación consigo mismos y con los demás. Sin importar el contexto, las habilidades de vida en DBT necesitan ser practicadas y practicadas. Con el tiempo se van haciendo más fáciles, pero aún así requieren de práctica constante.

Al igual que el zen.

De hecho, escribí en mi diario, "estar aquí es como estar en terapia". Shasta Abbey ofrecía apoyo y daba una retroalimentación sin juicios. De un principio supe que esta experiencia sería muy sanadora para mis clientes. No sanadora en el sentido de curar una enfermedad, si no que sanadora en el sentido de nutrir a la persona por quienes es en realidad - de acoger su alma. Conlleva un desafío, porque, tal como

escribí en mi diario,"aquí, al igual en la terapia, ¡uno debe enfrentarse a uno mismo!". Estoy segura de haberlo intentado. Aún así seguía una lucha de si estaba o no en el camino correcto, de que se esperaba de mí en la vida.

Estoy confundida. Por un lado, me siento llamada a hacer este trabajo. Prometí salir de mi calvario para ayudar a otros a salir y siento que la forma en que lo estoy haciendo es la mejor.

Siento que tengo algo que aportar y para que haga efecto, debo permanecer en la comunidad científica.

Lamparita: Si fuese por la mitad del salario, sería más que suficiente para vivir.
Así me vengo acá, me formo como monje
y aún así mantengo mi trabajo

Iba de un lado a otro intentando compatibilizar estos aspectos que competían en mi vida. Cerca de un mes de llegar, una mujer maravillosa, Sunder Wells, se unió a nuestro grupo de laicos. Al igual que yo, era católica y estaba en un viaje espiritual. Había planeado convertirse en una especie de monje y quería establecer algún tipo de comunidad contemplativa.

Sunder y yo pasamos mucho tiempo discutiendo sobre hacer un proyecto juntas. De hecho, demasiado tiempo hablando, con ella hablaba cuando nos retaban por armar un "lío" cuando recogíamos los porotos verdes. (Créanme que no era nada de lo que tú y yo entendemos por lío). Seguíamos planeando; pasamos mucho tiempo escribiendo nuestros planes para darle vida al proyecto y discutirlo en nuestro tiempo de descanso en las tardes.

Pero estas ideas de formarnos en monjes, de armar una comunidad de contemplación, de trabajar a medio tiempo; todo esto llegó a su fin inequívoco cuando constaté algo simple pero hermoso. Como lo expresé en mi diario:

¡NO! ¡mis clientes!

No podía hacer nada que me alejara de mis clientes. Sí, los había dejado para estar en la abadía, pero fue para ser más efectiva en ayudarlos. Cuando alguien más está pasándolo mal, la mejor compasión que puedes dar es ser efectiva ayudándolos.

Después de dos semanas de que llegué a la abadía, llamé a la clínica y me enteré de que Angela (su verdadera nombre es otro) había estado muy mal desde que me fui. La habían hospitalizado y estaba tan fuera de sí que la tuvieron que transferir a otra unidad. Se envolvió en sábanas y les prendió fuego. No sabían qué hacer con ella. Angela les dijo que yo era su terapeuta, pero no les contó que yo no estaba.

Escribí lo siguiente en mi diario:

¡SIENTO su dolor!

Ha perdido el control, y al mismo tiempo sé que en algún lado profundo de su ser es todo lo que necesita para recobrarlo.

- La siento.

- He estado ahí.

Ella sigue buscando fuera de sí misma lo que necesita.

¡Ay Dios! El vacío que está sintiendo. ¡Lo conozco!
¡Lo conozco muy bien!

Quiero llorar sus lágrimas, estar en su lugar - pero ahí sólo tomaría el lugar de una sola persona - ¿y qué pasa con los demás? Sólo Dios es capaz de estar el lugar de todos - así que se lo dejo a Él/Ella.

## Volviendo a Contactarme con Quien Soy En Realidad

Mi madre fue diagnosticada con cáncer antes de irme a Shasta Abbey. Le mandé postales cuantas veces pude, o sea, casi a diario. Ocasionalmente me mandaba cartas, a su vez desgarradoras y algo desconcertantes.

Me escribe todas estas cartas maravillosas, especiales, llenas de amor y yo me pregunto que haré cuando sepa que ya no habrá más (y bueno, obvio que estoy llorando de nuevo). ¡No quiero que muera! Puede que sea terrible en persona, pero es maravillosa en las cartas, así que quizás escribe desde su verdadero esencia. ¡Ay! Me hace llorar demasiado.

Cuando estaba con ella, se fijaba en cómo yo lucía, cómo yo hablaba, cómo yo comía ("come más lento, Marsha"), y generalmente desaprobaba de mí - nunca pudo validarme o aceptarme por quien yo era. Me amaba, estoy segura, pero en realidad no le agradaba ni me admiraba por la persona que yo era. Para ella, el matrimonio y los hijos era lo más importante, al igual que para casi todas las mujeres en Tulsa de su generación.

Pero de ahí, esas cartas, tan amorosas. Qué pena.

En mis postales, le daba cualquier noticia que tenía. Un tiempo después de que me fui de la abadía, escribí en mi diario:

La experiencia en Shasta Abbey me hizo volver a contactarme con quien soy - en realidad una expresión de Dios en la Creación. Con quien es cada uno de nosotros. ¡El Reino de Dios está dentro de cada uno, de eso no hay duda!

Siempre supe que yo era espiritual, pero se me había olvidado lo integrada que estaba mi espiritualidad a mi vida entera.

Ahí no lo sabía, pero estaba rumbo a un viaje espiritual, en cuyo trayecto mi concepción de Dios y de mí misma cambiaría y mucho. Alguien en la abadía me dijo, "si dudas de tu experiencia, podrías perderla". Bueno, pero yo soy psicóloga, científica, así que está en mi naturaleza cuestionar. Dudar de mi relación con Dios por supuesto que tenía su precio. ¿Se acuerdan mi experiencia de iluminación en la Cenacle Chapel, que yo interpreté como que "Dios me amaba" pero después empecé a darme cuenta de que en realidad era "yo amando a Dios", de la misma forma en amé profundamente a Ed? En Shasta Abbey, hubo un punto donde de hecho llegué a dudar de mi fe, y esto siguió ensanchando el golfo entre Dios y yo. Ahora estoy

cómoda sin un Dios personal, como fue por tanto tiempo. Soy yo en el universo, y ese universo está en mí, en todos nosotros juntos.

Recuerdo el fervor con que solía rezar, el sentimiento de éxtasis que fluía en mi interior. El cambio fue impactante. Aunque me arrojo a Dios casi todos los días, ya no rezo tanto como antes.

Ok, lo admito. Sí rezo a veces, y es cuando los Huskies - el equipo de fútbol americano de la Universidad de Washington - está perdiendo y necesita ayuda. Es la única vez que rezo. Pienso que mejor intentarlo, sólo por si acaso.

## La Ilusión de Libertad Cuando No Hay Alternativas

Cerca la mitad de mi estadía en Shasta Abbey, empecé a sentir que Dios me llamaba a meditar totalmente sola y por largo rato. Sentía que necesitaba de esta meditación intensa, y suponía que Dios iba a aparecer y sentarse en la habitación o algo así. No podía transgredir mis horarios, así que fui donde el director de formación y le expliqué lo que quería hacer, más bien lo que *necesitaba* hacer.

Me miró y luego, con una pequeña sonrisa, me dijo "bueno si es lo que necesitas, entonces claro, hazlo". Estaba dichosa. Luego me dijo, "ahora, sabías que hay un Holiday Inn justo bajando la calle, te puedes quedar ahí por tres días y volver cuando estés lista". Me sorprendió su la sugerencia y luego murmullé algo así como "Quizás es un error. Déjeme pensarlo mejor"

Claro que no fui al Holiday Inn. Me había forzado a mí misma a preguntarme, "Ok, ¿entonces que es lo que quiero en verdad? ¿Quiero salir por mi cuenta? ¿O quiero ser parte de esta comunidad?"

"Quiero ser parte de esta comunidad."

Fue fácil traducir eso mismo a la terapia. Cuando un cliente dice "ya no quiero venir más, me buscaré otra terapeuta", en realidad ella no quiere buscarse otro terapeuta. Lo que de verdad ella quiere es que la ayuden a aliviar su angustia. Mi respuesta es, "¿te ayudo a buscar uno?".

O cuando el niño o niña dice "Listo. Me voy a escapar de la casa", no es que quiera en realidad quiera escaparse. Quiere que su madre deshaga lo que sea que lo tiene mal. "¿Quieres que te ayude a hacer las maletas?" pregunta la madre.

Esa es la ilusión de libertad cuando no hay alternativas, la ilusión de una posibilidad, de aceptar la asistencia que te ofrecen para alcanzar un objetivo en particular, aunque eso no significa que en realidad quieran alcanzarlo. La cliente en realidad no quiere otra terapeuta. El niño, la niñam en realidad no quiere escaparse. Siempre lo hago así; las respuestas irreverentes fuerzan a los clientes a centrarse en lo que en verdad quieren. Puede ser muy efectivo.

Fue una lección zen que podía implementar muy fácilmente en la terapia. Pero quería ir por más. Quería incorporar aspectos de la meditación zen. Mi viaje a Alemania para estar con Willigis serviría para eso.

Pero antes de seguir, necesito explicarles a qué me refiero con aceptación, en especial con *aceptación radical.*

CAPITULO VEINTIOCHO

# No Sólo Aceptación - Aceptación *Radical*

QUIERO CONTARLES una historia muy personal de cómo yo misma fallé en la aceptación.

A principios de 1991, tuve la buena fortuna de pasar unas vacaciones en Israel con mi amiga y colega Edna Foa, quien tiene una hija que vive ahí. En esa época me había tomado un año sabático para ir Cambridge, Inglaterra, donde escribiría mi libro profesional sobre DBT. Se habrán dado cuenta que amo viajar y explorar lugares nuevos. Así que arrendé un auto, con el plan visitar la zona de los Altos de Golan, donde existía un gran nivel conflicto por esos años. Edna y su hija estaban preocupadas de mi seguridad, de que manejara sola. Me daban todo tipo de instrucciones. "No pares para nadie, ni siquiera por un policía," me dijo Edna, "te pueden secuestrar".

Partí. Por delante, vi un camino que parecía ir en la dirección que tenía pensada. La tomé y conduje con firmeza, conduje y conduje. El camino bien pavimentado comenzó a deteriorarse. De pronto vi que estaba en un camino de tierra, después ya ni siquiera había un camino. Había autos a la distancia, por el cerro, pero no podía ver como llegar para allá. Empecé a darme cuenta de que probablemente fue un error doblar y que este no era el camino correcto. *Excelente conclusión, Marsha*. Me empezó a dar miedo y me devolví. Luego paré el auto y me dije a mí misma, muy severamente, "No estoy de acuerdo con que actúes desde el miedo. Tienes que darte vuelta y seguir por ese camino". Así que eso hice, seguí.

Luego llegué a un kibutz, y paré a conversar con la gente que estaba ahí. Comenzaba el atardecer, y había que pensar en volver. El problema era que no sabía cómo devolverme. Cada camino que tomaba parecía llevar al borde de algún cerro. Me empecé a preocupar de que se me acabara la bencina; luego empecé a preocuparme de que Edna hubiese salido a buscarme. Un hombre a caballo pasó a gran velocidad. Todo se empezaba a sentir como una pesadilla, y me empezó a inquietar la idea de terminar en la cárcel o de que mis amigos se darían cuenta de que era una mala persona.

Finalmente, paré el auto y me dije a mí misma, "Ok, Marsha. Tienes un doctorado. Deberías poder arreglártelas para salir de aquí". Ahí me inventé una nueva regla: "si una alguna vez vas por un camino y es el equivocado, entonces no puedes ir por el mismo camino, porque seguirá siendo el equivocado". Pero los caminos que parecían estar bien eran los equivocados, parecía como si todos los caminos llegaran al borde de algún cerro. Ya llevaba horas manejando.

Pero finalmente me devolví sin problemas.

La nueva regla que me autoimpuse (si una alguna vez vas por un camino y es el equivocado, luego no puedes ir por el mismo camino, porque seguirá siendo el equivocado), era un ejemplo de *aceptación radical*, que hasta ese momento, yo había

fallado en seguir. Lo mismo pasa cuando dejas tus llaves en cualquier parte y las estás buscando. Buscas por todos los lugares obvios, y no las encuentras. Comienzas a buscar en lugares menos obvios; todavía no las encuentras. Buscas nuevamente en los lugares obvios. No hay caso. Tienes que aceptar el hecho de que si ya has buscado en todos los lugares obvios y aún no encuentras tus llaves, buscar de nuevo en esos lugares es una pérdida de tiempo, porque seguirán no estando ahí. Creo que todos hemos estado en las mismas.

La siguiente es una historia sobre la aceptación que adapté de una que me contó mi maestra zen, que ella leyó en un libro de otro líder espiritual, Anthony de Mello:

> Un hombre compró una nueva casa y planeó hacer un hermoso jardín. Trabajó duro, hizo todo lo que salía en los libros de jardinería. Pero salían apareciendo dientes de león por el patio. La primera vez que los vio, pensó que bastaría con arrancarlos. No fue así. Luego ocupó un herbicida. Funcionó por un tiempo, pero pronto volvieron. Trabajó más duro aún, arrancándolos *y* matándolos con herbicida. Desaparecieron. O eso pensaba él.
>
> El siguiente verano, reaparecieron. Decidió que el problema era el tipo de pasto que había usado en el patio. Así que gastó mucho dinero en un nuevo césped. Funcionó: ya no había dientes de león. Estaba muy feliz, y comenzó a relajarse en su hermoso jardín. Pero ahí estaban, una vez más.
>
> Un amigo le dijo al hombre que estas malezas provenían de jardines de otras personas. Así que fue donde todos sus vecinos y les convenció a todos de eliminar los dientes de león. Lo hicieron, pero fue en vano. Los dientes de león seguían apareciendo.
>
> Al tercer año, estaba desesperado. Sin poder encontrar soluciones con expertos locales ni en más libros de jardinería, decidió escribirle al Departamento de Agricultura de los Estados Unidos para que lo aconsejaran. Seguro ellos podrían ayudarlo.
>
> Muchos meses después, llegó un sobre de aspecto formal. Estaba muy emocionado, ¡por fin ayuda! Rompió el sobre y leyó la carta: "Estimado señor. Hemos estudiado su problema y consultado con todos los expertos. Tras considerarlo atentamente, nos permitimos darle un muy buen consejo. Señor, nuestro consejo es que aprenda a amar a esos dientes de león".

Se la suelo contar a mis clientes. Mi idea es que ellos puedan llegar a decir "sé que esto es un diente de león". En otras palabras, que es un problema que sé que no va a desaparecer tan fácilmente, así que sólo habrá que trabajarlo lo mejor posible.

La aceptación radical es una completa y total apertura a los hechos de la realidad, tal como son, sin hacer una pataleta ni enojarse. ¿Qué diferencia hay entre la aceptación y la aceptación radical? Así se lo explico a mis clientes:

> Aceptación es admitir o reconocer los hechos, y dejar de pelearle a la realidad (y dejarse de pataletas).
>
> La aceptación radical es aceptar hasta el final, con tu mente, tu cuerpo y tu corazón; aceptar algo desde las profundidades de tu alma, abrirte a experimentar la realidad en su plenitud, tal y como es en ese único momento.

Un cliente prefería la frase "reconocimiento radical" a "aceptación radical". Es

lo mismo. La siguiente es una típica descripción de la aceptación radical por parte de clientes que han vivido DBT:

> Una de las habilidades que me ayudó desde un principio a salir de esto fue la aceptación radical. Eso quería decir aceptar que estaba deprimido, pero que aún así estaba bien. Me di cuenta de que podía ir al trabajo estando deprimido. Debes aceptar radicalmente dónde estás en el aquí y el ahora, y aún así puedes funcionar en el mundo. Aprender a aceptar que estás deprimido y que aún así puedes tener tu vida, y que puedes estar a la altura. Aprender a que las cosas malas conviven con las buenas. Puede que hoy esté teniendo un pésimo día y aún así saco a pasear a mis perros. De verás, es muy agradable. Es aprender a encontrar una vida que valga la pena vivir. Es saber que quizás estaré con depresión o triste, pero eso no quiere decir que no hay cosas agradables en mi vida, o que esto nunca se acabará. "Esto también va a pasar": ese fue un aprendizaje muy importante en DBT.

Los adolescentes son a quienes más les gusta la aceptación radical: es su habilidad favorita, por el "es lo que es", porque es a partir de una causa. Quieren que sus padres los acepten radicalmente por quienes son. Se dan cuenta que debes aceptar las cosas para poder cambiarlas.

## Aceptación para Terapeutas y Clientes

El terapeuta debe aceptar al cliente - y esto quiere decir no sólo aceptarlo si no que aceptarlo *radicalmente*. Aceptar al cliente debe venir de las profundidades del alma del terapeuta. No siempre es fácil. Hay personas que los terapeutas no están dispuestos a tratar; una mayoría los echa de la terapia. Así que debo aceptar a la o el cliente por quien es. Debo aceptar que puede que avance a un ritmo impresionantemente lento. Debo aceptar que al día siguiente él o ella podría quitarse la vida, y que por eso me podrían demandar.

Cuando me di cuenta de esto, fue cuando en realidad estaba en vías de desarrollar DBT.

A mis clientes la aceptación les cuesta muchísimo, ya que sus vidas suelen ser increíblemente trágicas. Son la gente más desdichada de la tierra, con una rabia increíble, con una angustia increíble, y es muy probable que ataquen a sus terapeutas. Yo he sufrido muchos de esos ataques. Mis alumnos me van a ver a mi oficina, llorando a mares. "Me gritan, abusan de mí; cómo pueden decirme esas cosas, son tan horribles, ya no lo soporto". Y yo les digo, "Mira, no te pueden no gustar los clientes por los problemas por los que tenemos que ayudarlos. Eso es todo. Los problemas que estamos aquí para tratar se te aparecieron en la consulta. Eso es bueno, no malo; y sí, es difícil"

Para los clientes, la aceptación es el primer paso hacia el cambio. Para cambiar quien/lo que eres, primero debes aceptar quien/lo que eres. Debes aceptar la realidad para poder cambiarla. La realidad es lo que es. Si no te gusta, cámbiala. Estas son seis sugerencias para la aceptación radical:

- La libertad del sufrimiento requiere de una aceptación desde muy dentro nuestro de la realidad de las cosas. Déjate ir totalmente por lo que es. Suelta el pelearle a la realidad.
- La aceptación es la única manera de salir de un calvario
- El dolor crea sufrimiento sólo cuando te rehúsas a aceptar el dolor.
- Decidir tolerar ese momento es aceptación
- La aceptación es el conocimiento de lo que es, tal y cómo es.
- Aceptar algo no es lo mismo que decir que está bien.

Si te dejas llevar y aceptas radicalmente la vida tal cual es - con disposición, sin resentimiento, sin rabia - entonces ya estás en una posición dónde puedes salir adelante. No te digas a ti misma, "¿por qué yo?". Lo que sea que pasó, pasó. Aceptarlo radicalmente es dejar de pelear contra ello.

El problema es que explicar qué es la aceptación radical y explicar cómo se hace son dos cosas distintas. En realidad, la aceptación radical no puede ser explicada del todo. Es algo interno. Es algo que va dentro tuyo. Podrías decir que es de la voluntad de Dios. Acéptalo con gracia. Puede que no tengas una experiencia de iluminación como la que yo tuve, pero puedes seguir adelante con tu vida, crecer y ser transformado a través de la aceptación radical.

La gente que ha estado en DBT suele decir algo así:

> La aceptación radical me cambió la vida. Mi terapeuta me preguntaba todo el rato, "¿quieres salir de tu calvario?", yo le respondía "claro, sí, de todas maneras". Me contestaría, "bueno, entonces, necesitas practicar aceptación radical." Hay veces que es súper, súper difícil, sobre todo cuando el sufrimiento es insoportable. Pero funciona.

La siguiente habilidad relacionada a la aceptación radical es "dar vuelta la mente". La aceptación radical no es algo que se haga una sola vez. Debes hacerlo una y otra vez. Debes practicar dando vuelta tu mente hacia la aceptación. Se parece a andar por un camino con bifurcaciones y luego más bifurcaciones. Una dirección: aceptar. La otra: rechazar. Dar vuelta la mente es seguir por el camino a la aceptación.

Puede ser muy difícil. Debes practicar y practicar, una y otra vez. Es como andar en medio de una neblina, sin ver nada de nada, hasta que de pronto sales a la luz del sol. La buena noticia es que al practicar dar vuelta la mente hacia la aceptación, con el tiempo, practicas más a menudo la aceptación. ¿Y qué pasa? El sufrimiento ya no es tan intenso. Baja hasta ser un dolor común y corriente.

## Encuentra Un Jardín de Tulipanes

La aceptación radical es afín a la buena disposición, el hermoso concepto de Gerald May que me llevó originalmente en esa dirección. La disposición es cuando dejas que el mundo sea lo que es, y sin importar cómo sea, aceptas participar en el mundo.

Cuando intento explicar qué es la disposición, digo que la vida se parece mucho a un juego de cartas. Imagínate que estás en un juego de cartas. Imagina que recibes una mano de cartas, al igual que todos los demás jugadores. Ahora ¿cual es el objetivo en un juego de cartas? El objetivo es jugar las cartas que te tocaron. ¿No es así? Ese es el juego. Recibes las cartas, las juegas.

Así que te tocan tus cartas; a los otros les tocan sus cartas. Uno de los jugadores se enoja por las cartas que le tocaron, no le gustan, las tira y dice "no me gustan mis cartas. Quiero otras cartas". Tú dices, "bueno pero esas te tocaron". Y él dice, "No me importa. ¡No es justo!". Tú dices, "bueno, pero esas son tus cartas." Él no escucha. "¡No! No voy a jugar estas cartas".

¿Qué pensarías tú? ¿Querrías jugar con él? Seguro que no. ¿Quien crees que ganaría el juego? No la persona que tiró las cartas al suelo. Para que esté la posibilidad de ganar, debes estar *en* el juego, jugando con lo que te *toc*ó. Aceptar la realidad es tener buena disposición.

Ya utilicé esta frase en un capítulo anterior, pero demuestra la esencia detrás de la disposición y la aceptación radical de una forma tan bella que aquí la repito:

Si eres un tulipán, no intentes ser una rosa. Encuentra un jardín de tulipanes.

Tal como contaba en un capítulo anterior, mis clientes son tulipanes e intentan ser rosas. No les funciona. Se torturan intentándolo. Asumo que haya gente que no tenga las habilidades para plantar el jardín que necesitan. Pero todos pueden aprender a cultivarlo.

CAPITULO VEINTINUEVE

# Un Buen Consejo de Willigis: Sigue Adelante

WILLIGIS JÄGER, un monje benedictino, fue descrito como "uno de los grandes místicos y maestros espirituales de nuestro tiempo". Estudió en Japón y en 1981 abrió un centro zen y de contemplación al norte de Bavaria. Era un visionario y algo radical, combinando el misticismo cristiano con las tradiciones zen, además de conocimientos de ciencia moderna. El resultado es una espiritualidad trans-confesional o trans-religiosa. Le restaba importancia al concepto cristiano de Dios como una persona y enfatizaba la experiencia mística por sobre las supuestas verdades doctrinales.

Irritó tanto a la Iglesia Católica que el 2002, el Cardenal Joseph Ratzinger (más adelante el Papa Benedictino XVI) le prohibió hablar en público en Alemania. Tras un breve período de silencio, desafió a las autoridades y siguió hablando igual.

Mi tipo de líder.

Pero Willigis aún no vivía esa mala fama cuando lo conocí en un retiro en Portland, Oregon, en noviembre de 1983, unos días después de irme de Shasta Abbey. Canoso, bronceado, sólido, Willigis es la definición de "carismático". Nuestra reunión fue en una pequeña sala privada, y yo estaba intimidada.

"¿Cuantos años tienes?", me preguntó Willigis. Rara la pregunta, pensé yo. "Cuarenta", le dije. Me miró y me dijo, "qué aburrido". Nos quedamos sentados ahí por un minuto, o quizás menos y luego me preguntó de nuevo. "¿Cuántos años tienes?". Esta vez le conteste, "por siempre". Me miró y dijo, "Bien. Tienes la experiencia de la profundidad."

En el zen, no existe el nacer ni el morir. Sólo existe la eternidad. Willigis lo describía como experimentar estando en una expresión del ser esencial (Dios para unos, Buda para otros). En esencia, somos uno.

## Un Ambiente Muy Distinto

Mis amigos del Shalem Institute me habían aconsejado irme a estudiar con Willigis, pero los del grupo de laicos en Shasta Abbey me dijeron, "No, no vayas. Sufrirás mucho ahí con ese grupo". Querían decir que sería muy exigente a nivel físico y emocional. No les presté atención. Y así, el 11 de noviembre de 1983, casi un mes después de irme de Shasta Abbey, partí al centro zen de Willigis, en Würzburg, emocionada pero con algo de inquietud. Esperaba quedarme un mes pero al final me quedé cuatro.

En Shasta Abbey, había estado rodeada de gente que nos dictaba y enseñaba clases espirituales dos veces al día, en inglés. Un monje en formación caminaba y observaba nuestro grupo pequeño, que equivale a decir que recibíamos mucho

*feedback* individual. Shasta Abbey era como estar en un seminario católico, formándonos para ser sacerdotes.

En cambio, en Benediktushof (La Casa de Benedicto) no había tanta retroalimentación dentro de la espiritualidad. La formación zen, en su mayor parte, era a través de reuniones de uno a uno con Willigis. De vez en cuando nos daba charlas zen. El público siempre quedaba embelesado, aunque hubiesen escuchado la charla diez veces.

Pero estas charlas formales eran en alemán. De hecho, la mayor parte de la enseñanza era en alemán. No tenía a nadie de traductor, así que no aprendí nada, pero aún así quedaba cautivada. *Sentía* que formaba parte de la conversación, aunque no entendiera ninguna palabra de lo que se decía. Era una experiencia visceral, tal como el zen es una experiencia visceral.

Antes de partir a Alemania me había dicho a mí misma, "O vas para darle en el gusto al profesor o vas para aprender, pero no puedes hacer ambas. Tienes que escoger". Escogí aprender. Sin duda, fue una de mis mejores decisiones. La gente me veía como una líder, y por cierto que lo era de vez en cuando. Lo que la gente no se da cuenta es que también me encanta ser discípula.

## Los Desafíos de la Meditación

En Benediktushof Willigis dirigía retiros, o *sesshins*, cada dos semanas. "Seshin" significa, literalmente "tocar la mente-corazón", y es la expresión del principio central zen: el cielo y la tierra y yo somos un solo espíritu, yo y todas las cosas somos uno. El objetivo de esta *sesshin* de seis días era *ser* esa unicidad, junto a los demás compañeros y no necesariamente para satisfacer un objetivo personal de iluminación, aunque eso pueda ser un beneficio inicial.

En una nota a Mamá ya al final de mi estadía en Benediktushof, le expliqué: "me cuesta explicar lo que vivido aquí. No hay tanto que decir. Estoy tan metida en esta experiencia que las palabras pasan segundo plano."

Al centro de la *sesshin* está la meditación intensiva (zazen), que se hace tres o cuatro veces al día, cada vez por media hora. Casi toda la gente se sienta de piernas cruzadas en el suelo en una colchoneta, la espalda derecha, los ojos abiertos, en silencio, quizás un poco elevado encima de un cojín, enfrentando una pared. El propósito es mirar dentro de uno y observar la realidad, ver cómo es ese centro, observar sin analizar (difícil para un psicólogo). Observar sin analizar es la esencia de la meditación.

Como dije antes, nunca he sido capaz de sentarme de piernas cruzadas sin que me duela muchísimo, así que encontré una silla y lo hice sentada. Tus manos, puede que con las palmas hacia arriba, descansan sobre tu falda o en tus muslos, y comienzas la práctica de meditación. A veces no es más que respiración zen, que es contar tu inhalación (uno), tu exhalación (dos), tu inhalación (tres), tu exhalación (cuatro) y de ahí en adelante, hasta diez; y luego empiezas de nuevo, repitiéndolo durante lo que dura la meditación. Yo les enseño a mis estudiantes de meditación que el ejercicio consiste en prestar atención a una cosa a la vez, sea cual sea, con el objetivo de alcanzar la claridad mental y la calma en las emociones.

## Camina Como un Búfalo

Tradicionalmente, los períodos de *zazen* se intercalan con meditación en movimiento, por casi cinco minutos. Cuando le pregunté a uno de los maestros como debiese caminar, sin dudarlo me dijo, "camina como un búfalo"; como si supiera qué quería decir. Así que me inventé una regla: *haz lo mismo que la persona a tu izquierda*.

Willigis es un gran creyente en el poder de la caminata. A veces durante los períodos de *sesshin*, nos enviaba a caminar por los senderos del jardín o del bosque, mirando el suelo. "Sólo sé la caminata" nos decía Willigis. Es más difícil de lo que piensan - sin pensar, sin mirar, sin escuchar; sólo caminando y siendo uno con la caminata. Es difícil no distraerse. A veces mi experiencia era de alguien caminando por mí en vez de yo misma caminando, de yo ser la caminata.

Un día, mientras caminaba durante una *sesshin*, recordé cuántas veces había visto a gente en hospitales psiquiátricos paseándose por aquí y por allá, retorciendo las manos. Mientras caminaba, también retorcía mis manos, por todos los pacientes psiquiátricos del mundo. "Hoy no tienes que retorcer tus manos, porque yo lo estoy haciendo por ti" me diría. Aún lo hago, en las *sesshins* que dirijo en Estados Unidos.

## La Práctica de los Seshins

Los *seshins* en Benediktushof duraban seis días - la misma rutina todos los días. Levantarse antes del amanecer, sentarse a meditar, desayuno, más meditación sentado, caminar, almuerzo y así hasta el final del día. Los *sesshins* son sumamente agotadores. La razón, por raro que parezca, es porque se gasta mucha energía y quemas muchas calorías. Centrarse en la mente implica un gran esfuerzo para el cerebro. Hay estudios que lo demuestran. Mi amigo Martin Bohus, después de su primera *sesshin*, me dijo "quedé más cansado haciendo esto que escalando".

Las *sesshins* son en un silencio casi absoluto, excepto en la interacción con tu maestro zen. Generalmente, habían más de cien participantes en las *sesshins* de Benediktushop. Nos poníamos en fila y esperábamos nuestro turno para caminar junto a Willigis u otro maestro. Willigis tocaría una pequeña campana, tú irías y le preguntarías algo o le compartirías alguna inquietud, te respondería, luego tocaría la campana y vendría el próximo participante.

Había una jerarquía. Los alumnos más avanzados encabezaban la fila. Trabajaban con *koans*, que son paradojas zen, o parábolas, para aprender y entrar de forma más profunda en tu ser interior, aprendiendo a expresarle al profesor (por lo general, sin palabras) la esencia de Buda, la esencia de Dios, la esencia de Jesús, la naturaleza esencial, o cómo quieras llamarlo. Luego iban los que todavía no empezaban con los koans y luego aquellos que no eran alumnos oficiales. Yo me ponía al final de la fila. Me encantaba, siempre era la primera en la fila en el laboratorio, así que ser la última en la fila en Benediktushop le hacía el equilibrio. Lo amaba.

## Aprendiendo a Través de los *Koans*

Algunos ejemplos de *koans* simples.

"¿Cuántas estrellas hay en el cielo?". "Haz que deje de sonar la campana del templo". "Haz que el Monte Fuji sea los tres pasos". Y está el clásico "¿tiene un perro la esencia de Buda?". Te veo preguntándome, "vale, Marsha, ¿y cuales son las respuestas?". No les voy a decir, como no le digo a ninguno de mis estudiantes de zen. Si les dijera las respuestas, entonces no aprenderían nada.

Los *koans* no se responden al igual que una pregunta normal, como "¿cual es la distancia entre el sol y la tierra?" o "¿cuantos continentes hay en el mundo?". Tampoco se trata de visiones etéreas y sobrenaturales. El alumno no analiza la pregunta, en vez, llega a una respuesta por medio de la meditación y el pensamiento holístico. No es un ejercicio intelectual. Debes abrirte a que aparezca la respuesta, y de pronto cuando aparece, te sientes eufórica. Es como "no puedo creer que lo logré. ¡Guau!". (El koan "¿Cuantas estrellas hay en el cielo?" no es en el sentido numérico, por cierto.)

Pensar en koans es una forma de adquirir una visión sobre la esencia de la realidad, una realidad que solemos percibir de forma fragmentada. Es ver la esencia de Buda, la naturaleza fundamental de todas las cosas, la unicidad del universo.

El alumno o alumna presenta su respuesta al maestro como si fuese la única solución, porque los koans tienen múltiples soluciones, siempre que cada una capture la esencia de la verdad universal. Un estudiante le comunica la respuesta al maestro actuando o con mímica. En ocasiones yo me ponía demasiado intelectual, demasiado analítica y Willigis me amonestaba: "conceptos, Marsha, conceptos". Tocaría su campanita y yo me iría por ahí a pensar distinto.

## Mi Tiempo con Willigis Es una Bendición

Me encantaba la sencillez de Münsterschwarzach Abbey. Todo era hermoso, por dentro y por fuera. Grandes gongs de oro frente al Zendo. Adentro había hermosos arreglos florales ikebana distribuidos delicadamente por las sencillas habitaciones, y flores pequeñas en las mesas durante la cena. Afuera, jardines florales con arroyos y diversas estatuas. Muy zen.

La abadía fue construida a fines de 1930, pero en el sitio había una abadía del siglo octavo. Fue destruida en un incendio a principios del siglo dieciocho. El Río Main está a menos de dos km al oeste, y los alrededores son bien rurales.

La mayor parte del tiempo fui muy feliz. Era tan feliz ahí como en Shasta Abbey. A una persona en Benediktushof le deprimía y parecía darle rabia que fuese feliz. Le dije, "no puedo evitarlo". ¿Se acuerdan de la dialéctica? A un mismo y único tiempo, podía estar muy feliz y muy triste sobre ciertos aspectos de mi vida.

Ahora, mi pobre espalda. Intenté por todos los métodos. Caminar me ayudó con el problema. Pero un día, durante una sentada particularmente dolorosa, de pronto me di cuenta de que daba lo mismo mi dolor. No debía prestarle tanta atención, salvo que fuera peligroso, y no era el caso. Para mí fue un hito, y me ayudó en muchas otras situaciones dolorosas.

Hablar del dolor físico no era lo que buscaba, pero cuando finalmente le conté a Willigis, quiso buscar una solución rápida al problema. Me dijo que me acostara en el piso en la capilla del piso de arriba. Lo hice, pero prontamente alguien me dio un golpecito en la pierna, y me dijo que ahí no podía estar acostada. Me negué a abrir mis ojos y responderle, y me quedé ahí durante la meditación, aunque no era mi intención hacerlo de nuevo. La próxima vez intentamos con una silla con brazos y respaldo. Ponía un cojín en mi falda, mis brazos encima del cojín para apoyar mis hombros. Me ayudó muchísimo con todo el dolor.

Ahora, para estar sentada así durante el *zazen* se necesita su buen poco de humildad. La tendencia natural es a conformarte, a hacer lo que debes hacer. Durante la meditación se supone que "no debes" sentarte en sillas con brazos y espaldas; te sientas con las piernas cruzadas en el suelo. ¿Pero estaba yo ahí para impresionar a otros? ¿O para aprender? Decidí sentarme en sillas con brazos y espaldas y aprender la práctica de meditación con relativa comodidad. Cuando me veían, los del equipo siempre decían, "el trono para la reina, Marsha esta aquí", y movían el enorme sillón rojo.

Willigis hablaba muy buen inglés la primera vez que lo conocí. Pronto, el tiempo que pasaba yo con él, de cinco minutos se alargaba a diez y luego a quince, más que con cualquiera de los otros alumnos. En parte, era una forma de compensar por no entenderme cuando le hablaba en alemán. Muchas veces me dijo, "Marsha, me hubiera encantado que entendieras mi charla de hoy". Con el tiempo, nuestro vínculo fue creciendo; era muy parecido a mi vínculo con Anselm, mi director espiritual en Loyola.

Alternaba entre estados de éxtasis y una profunda tristeza. Una vez Willigis me dijo, "has sufrido, Marsha. Yo nunca he sufrido, pero lo entiendo". Fue una acogida tan llena de amor y validación, como si él hubiese mirado dentro de mi alma, hubiese visto mi dolor y angustia, y los hubiese mecido con sus manos. Me sentía estimulada por Willigis, pero me costaba mucho todo; profundizar en lo zen, abordar los *koans*, el dolor físico durante la meditación, las erupciones volcánicas de malestar emocional. En un punto le alegué de esto a Willigis. "¿Así que quieres renunciar?" me dijo. "¿No quieres volver?".

De hecho, es verdad había pensado en salirme. Pero apenas Willigis me dijo eso, mi respuesta inmediata, visceral fue "no, de NINGUNA manera voy a renunciar. No soy cobarde. Soy tu estudiante más fiel" le dije, casi gritando. Fue un momento decisivo para mí.

## Zen y Unicidad

La experiencia de las *sesshins* es sólo eso: una experiencia. No es algo intelectual. Eso es zen. *Es más que lo que sólo eres, la experiencia de la "esencia"*. Quizás estás en la estación de trenes y miras arriba al reloj y te das cuenta de que eso es, la esencia - todo es, no hay más.

Pensamos en el universo como una colección de entidades separadas que interactúan de forma creativa. Pero en realidad en el zen, todo está conectado a todo lo demás, como uno solo. Somos la expresión de uno, de Dios. Ser aterrizado, realidad esencial, esencia de Buda.

## Aprendizajes Simples Pero Importantes

Había ido a Shasta Abbey y a Benediktushof para aprender acerca de aceptación. La esencia del zen, después de todo, es aceptación de lo que es, de tu lugar en el mundo. Dos actividades simples, prácticas durante las *sesshins* en Benediktushof tuvieron en gran parte que ver con lograr avanzar en mi práctica de aceptación radical.

Primero, todos, incluyendo Willigis, debíamos permanecer sentados hasta que cada uno terminara de comer. Ahora, para el eterno pesar de Mamá, yo como muy rápido. Para cada comida en Benediktushof era lo mismo. Quedaba demasiado agotado después de estar sentada meditando y no quería nada más que terminar de comer y dormirme una pequeña siesta antes de la próxima meditación sentada. Por desgracia, algunos comían muy lento, y debíamos esperar hasta que cada persona hubiese terminado. *Clic, clic, clic* sonaban los cuchillos sobre el plato. *Clic, clic, clic*. Debía esperar al final, hasta que hubiese silencio. Si algo he aprendido de aceptación radical, es eso, esperar.

Esta regla de esperar hasta que cada uno terminara de comer era una práctica tan efectiva que hoy en día la llevo a cabo en mis propias *sesshins*.

La segunda práctica que reforzaba mi aceptación radical tenía que ver con las labores de cocina. A todos se les daba una, la mía era lavar los platos. Soy muy sistemática y por ende muy rápida en tareas como estas. Pero, adivinen qué... la gente que trabajaba conmigo era cero sistemática; y lenta, lenta, súper lenta. Nuevamente, aceptación radical. Tuve que ser paciente, me gustara o no. En honor a esta experiencia, instalé un grifo en la cocina de mi casa, igual al que usábamos para lavar los platos en el *sesshin*. A diario, el grifo me recuerda que debo practicar.

## Parte de una Familia, Al Fin

Las comidas vegetarianas simples pero deliciosas se hacían a veces en la "mesa familiar", la mesa larga donde Willigis y los otros maestros observaban a los participantes a través de la habitación. Se sentaba gente del equipo y visitantes a corto plazo y luego yo, la primera y única visitante a largo plazo que se sentaba ahí. Cuando se hacían las comidas en la mesa familiar, todos nos pararíamos frente nuestros puestos hasta que estuvieran todos, luego haríamos una reverencia y nos sentaríamos.

Sentarse en la mesa principal de la familia no era algo menor para mí. Willigis solía pedirme que me sentara a su lado, sobre todo en los siguientes años a esa visita en noviembre de 1983. "Ven a sentarte al lado mío, Marsha" diría Willigis, y sería mi puesto hasta volver a casa. Fue muy acogedor, lo más sanador que había vivido, la experiencia profunda de ser parte de una familia, de ser totalmente aceptada.

Años más tarde, Aline, mi hermana, me dijo, "no tuviste un hogar y una familia al crecer Marsha, al menos no de la forma que tú necesitabas". Tenía toda la razón. Por primera vez, entendí lo que quería decir la gente cuando "va a casa" para Navidad, y efectivamente, pasé muchas navidades en Benediktushof. Hasta el día de hoy para mí son familia.

Durante los años tras esa primera visita, llegué a conocer a casi todos en la abadía. Especialmente importante fue Beatrice Grimm, una profesora de rezo contemplativo y danza espiritual. Me enamoré de la danza. Después de la cena, el grupo saldría y bailaríamos sobre una gran calzada en los días que hacía calor. Gran parte de la danza era con canciones espirituales y orantes llamadas canciones Taizé. Era glorioso.

La danza se hacía en círculos, tomando la mano de la persona tu lado. La danza es hoy un componente importante en los retiros y otras convocatorias que organizo en Estados Unidos. La razón porque hago que la gente baile, pongo a terapeutas con terapeutas y a clientes con clientes, es para juntarlos. Hago danza con los clientes porque creo (cuando logro que lo hagan) que les brinda una experiencia de unicidad, recordándoles a cada uno de estar presente. La música es "Nada Te Turbe", una pieza bella, conmovedora, significativa. Más adelante, en el capítulo 36, hablo de su significado. Cuando junto a grupos de terapeutas, también los hago bailar. Para esas ocasiones pongo "The Shepherd's Song" de Edward Elgar, que tiene un ritmo fuerte y es fácil de bailar. Todos lo llaman "la danza de DBT", y yo insto a los terapeutas a seguir el modelo cuando vuelvan a estar con los clientes, a bailar como hicimos.

(Ambas piezas musicales que uso para mis bailes las saqué de mis visitas a Willigis.)

## Un Momento de Egoísmo, pero con Buenas Intenciones

Muy pronto después de llegar en noviembre de 1983, la estadía de un mes que había planeado estaba llegando a su fin. No podía soportarlo cuando pensaba que tendría que irme. Debía aprender mucho más si eventualmente fuese a traducir todo eso en un tratamiento efectivo para mis clientes.

Sin pensarlo demasiado, llamé al jefe de departamento y le pedí tres meses de extensión a mi licencia, sin sueldo. Sentí que mi propuesta fue bastante razonable. Estaría mejorando la calidad del tratamiento para mis clientes, y el departamento no tendría que darme mi sueldo durante mi ausencia prolongada.

Pero de todas las cosas insensibles que he hecho en mi vida, sin duda esta sería la peor.

Para empezar, estaba desentendiéndome por completo de que tendría que enseñar cursos específicos el siguiente semestre. Segundo, tenía estudiantes que no tuvieron un tutor en mi ausencia. ¿Quien seguiría con ellos? Mi alumna André Ivanoff, quien hoy es profesora en la Universidad de Columbia y presidenta del Linehan Institute, se enojó tanto con que yo la hubiese dejado en medio de su disertación, que no me habló por cinco años. (Desde entonces se ha reparado la relación.) Tercero, recién me habían dada mi tenencia, y mis colegas se estaban preguntando por qué lo hicieron si saldría corriendo apenas lo tuviera.

Créame, pague un buen precio, aunque sutil, por esta metida de pata.

La primera respuesta del jefe de departamento fue algo así como "¿qué? ¿Ahora que tienes tenencia te vas y todos tenemos que hacernos cargo? Qué egoísta de tu parte". Eso sí, eventualmente, acordó en darme la extensión de tres meses, y luego

me dijo, "sabes, Marsha, tú no tienes malas intenciones, pero a veces no dimensionas el efecto de que tú haces o dices en el resto". Tenía razón. Me había centrado sólo en mí misma y en lo que necesitaba hacer, en lo que beneficiaría mis investigaciones. No había pensado en como mis acciones afectaban al resto.

## Una Sensación Misteriosa e Inquietante

Cuando en un *sesshin* yo me ponía especialmente intensa, terminaba llorando por mi madre o añorando a Dios, Willigis me ordenaba a salir, caminar, estar en la naturaleza. Es tan hermoso por ese valle, se ven las montañas nevadas a la distancia. Era el primer lugar en hacerle el peso a Seattle con su belleza natural. Todos mis sentidos quedaban inundados durante esas caminadas. El color de la flores, su olor, la brisa en mi cara. El cantar de los pájaros en los árboles. Si me concentraba, podía literalmente sentir en mi boca la profusión en la naturaleza que me rodeaba. El valle tocaba cada uno de mis cinco sentidos.

No hubiese sido posible la inmersión de mis sentidos durante esa primera visita a Benediktushof ya que fue en noviembre, en el invierno. Pero con el tiempo, mis recuerdos de las varias veces que estuve iban condensándose. Así que me resultó fácil imaginar, que en esa primera visita, podría efectivamente ver y oler las flores, sentir la brisa en mi cara, y escuchar cantar a los pájaros. Es la magia de la imaginación humana.

Quedarme cuatro meses y participar en una *sesshin* cada dos semanas era intenso, sin duda. No me perdería ninguna oportunidad de aprender todo lo que pudiese. Pero era mucha la actividad en mi cerebro, según me di cuenta con el tiempo. Un día, mientras estaba de cara al muro durante meditación, sentí como si de pronto mi cuerpo fuese empujado contra el suelo. Al mismo tiempo, era como si en cualquier momento mi cabeza saldría volando de mi cuerpo. Necesitaba con desesperación alguna bufanda para afirmar mi cabeza. Me lancé a mi práctica de meditación, como si así no sería tragada por el suelo. Siguió pasando por algunas semanas. Lo bueno es que, cuando piensas que se te va a volar la cabeza y que tu cuerpo se irá por el suelo, te concentras sí o sí.

Seguía con estas sensaciones desconcertantes; me empazaba a preocupar. Me decía a mí misma, "Eres psicóloga. Puedes hacer algo". Me fui por una larga caminata. Llegué al pueblo y caminé por horas, contando todas las piedras en las murallas, cuadra tras cuadra tras cuadra. Me recordaba a mí misma que es sólo parte de la práctica de la meditación. Mientras lograra concentrarme, todo estaría bien. Eventualmente, pasó.

## Necesitaba Dejar Ir

En Shasta Abbey, los maestros nos decían que el objetivo final en zen era experimentar la iluminación. Qué importaba si yo de veras lo hice durante ese momento transformador en la capilla del Cenacle Center, en Chicago. No sabía que la experiencia que tuve ahí tenía que ver con lo que hablaban. Nuevamente, buscaba algo que ya tenía.

Me ponía a caminar en la noche, ya que no podía dormir. Una noche, caminaba de vuelta a la abadía y me paré un rato en una esquina. Me quedé ahí parada. Me percaté que lo que se me pasaba por la mente no era más que telenovelas. Estaba siempre rumiando, como lo hacen las personas deprimida, rumiando, preocupándome, sintiéndome culpable, sintiéndome mal, criticándome a mi misma. "Espera un poco. No quiero que esté puesta esta maldita telenovela. No tiene ningún sentido". Me sentí tan libre. En esta época, seguía en búsqueda de la experiencia en la capilla del Cenacle. Pero me di cuenta de que tenía que dejarlo ir. Tenía que dejar eso ir, dejar ir a Dios.

## Una Travesía para ser Soportada, No Navegada

De vez en cuando, Willigis me proponía que los dos fuéramos de paseo un día entero, o incluso por una noche, conmigo de de turista. Seguí mandándole postales a mi madre. Cuando las leo hoy, me doy cuenta de que de verdad fue un viaje de aventuras. 17 de enero, Zúrich.... 23 de enero, Lucerna... 24 de enero, El Tirol.... 1ero de febrero, Múnich...4 de febrero, Garmisch... 18 de febrero, Innsbruck. Se entiende la idea. En algunas de las postales había paisajes y montañas. La nave de la catedral de Würzburg, por ejemplo. La capilla real de Innsbruck. La famosa avenida central de Múnich, con su portal medieval. En cada iglesia que fui, prendí una vela por Mamá.
Mis mensajes solían ser simples observaciones:

> Hola - Estoy en el auto de vuelta de Würzburg. El curso terminó esta mañana, nos quedamos porque Willigis tenía que bautizar a 2 niños. ¡Te hubiese encantado! La niñita (3 años) en un largo vestido blanco y una cinta rosada en el cuello. El niñito (5) en pantalones de terciopelo azules y un bolero encima de una camisa plisada y también ocupaba una cinta rosada. Una niña de 9 años tocó la flauta y todos cantamos y prendimos velas etc... El siguiente curso (contemplación) empieza el miércoles por la noche y dura cuatro días y después tenemos una *sesshin* de zen de 6 días (por supuesto que para mí ya es todo lo mismo) y luego me devuelvo a casa.

Esto fue ya a fines de febrero, sólo un par de semanas antes de que me tocara volver a Seattle. Había soportado menuda travesía y me sentía en un estado bastante distinto al de cuatro meses antes, cuando llegué. Digo "soportado" el viaje en vez de "navegado" porque la verdad de las cosas era que no tenía nada o muy poco control sobre lo que me pasaba.

Estaba luchando contra una oleada indómita de sentimientos de baja autoestima, además de sufrir por un anhelo espiritual que no se había cumplido, y solía hallarme en un mar de lágrimas.

Y cuando recibí la carta de Mamá, que empezaba con "Marsha, mi hija más querida", fue como que me aplastara un camión. Lloré en todas las sesiones siguientes de meditación. Y cuando digo llorar, me refiero a llorar *de verdad,* un día entero, incluyendo las sesiones de mañana, tarde y noche.

Ya para final de la velada, fui a ver Willigis. Entre lágrimas le dije algo así como "estoy llorando y no sé por qué". No tenía idea por qué estaba llorando, porque no lo relacionaba para nada con mi madre. Aún no sé si era por mi madre. Willigis me miró y me dijo, "sigue, no pares", tocó su campana, y me fui. Su posición era que "no tiene que significar algo. No tienes ni que pensar en ello. No tenías que hacer algo al respecto. Todo es lo que es"

Finalmente, después de varios días, dejé de llorar. Debí haber quedado agotada, física y emocionalmente. Volví donde Willigis y le dije, "ya no estoy llorando". "Ah, ¿así que ahora sabes qué te pasa?" me dijo él. "No" le contesté. "Ok" me dijo. Y tocó su pequeña campana. Y de nuevo yo me alejé, igual que la vez anterior En zen tú no piensas. Todo va y viene, va y viene. Zen es ver y experimentar la realidad tal cual es.

Por desgracia, la mayor parte del tiempo se me olvidaba este punto en particular. Cuando pasaba, Willigis me decía, "Marsha, no es más que esto" y me hacía un gesto como si tuviese un violín, tocándomelo decía, "sólo es eso, nada más, nada más que eso". Una tarde, me sentía agitada y triste. Lo llamé y le dije, "Willigis, ¿puedes venir a tocar el violín? Sólo por esta vez". Fue y lo hizo. Alzó los brazos como si estuviese haciendo la reverencia hacia atrás y hacia adelante. 'Sólo eso, Marsha" me dijo. "Nada más, sólo eso". Fue todo lo que necesitaba.

El tema de mis sesiones con Willigis no siempre era mi noche oscura del alma. A veces eran bastante prácticas. Había un tipo que solía sentarse al lado mío. No se había afeitado, y mecía y mecía su silla y se refregaba la barbilla. Escuchaba cada roce de sus dedos por su barba áspera. Le dije a Willigis, "¿puedes hacer algo para que pare?".

Me contó una historia. "Ok, Marsha. En la antigüedad, los maestros zen bajaban al río, donde una noria se movía con el flujo. Se sentaban y podían escuchar como la noria sonaba, *clic clac*, *clic clac*, *clic clac*. Se quedaban sentados, mientras el ruido seguía frente suyo. *Clic clac, clic clac, clic clac*. Sólo se dejaban estar para practicar dejar ir. Para ti, ese hombre y lo que te irrita es el *clic clac*, *clic clac*, *clic clac*. Sólo practica dejándolo ir. Devuélvete, luego sigue. Esto es como una noria"

Como he dicho antes, es práctica, práctica y más práctica.

## Dos Regalos Para Llevar a Casa

Me llevé regalos preciados de mi estadía donde Willigis, ese primer año y en los subsiguientes.

Para empezar, yo ya les había reconocido que la práctica zen contiene elementos que podían traducirse en la práctica clínica. Mi sentimiento de confianza, eso sí, no correspondía mucho, porque el proceso de traducción fue bastante más complejo de lo que imaginé. Y mis primeros intentos fracasaron por completo. Eventualmente, tras años de yendo y viniendo a Alemania, consultando con Willigis para que me diese su retroalimentación sobre lo que debía intentar después, logré con éxito traducir la práctica zen a la base de las habilidades de DBT. Lo que llegué a llamar habilidades de *mindfulness* son tan importantes, que son las primeras que se enseñan en DBT - son las habilidades centrales de DBT. *Mindfulness* es centrarse en el momento presente y aceptar dónde estás en ese momento, sin enjuiciar. Alcanzar

el *mindfulness* es un portal hacia la aceptación. Les contaré más acerca del *mindfulness* en un siguiente capítulo.

El segundo regalo que me llevé fue profundo, y totalmente inesperado.

Había ido a Benediktushof sin ninguna idea de convertirme en maestra o profesora zen, pero con los años terminé siendo ambas. Como se podrán imaginar, fue una fase mayor e inesperada en mi viaje espiritual, una que les relataré en el siguiente capítulo.

## Ya No Extrañaba Volver a Casa

Pero me llevé algo aún más personal que eso último.

Cuando por primera vez fui a Benediktushof, me atormentaban sentimientos prácticamente constantes de desadaptación, cuestionando mi propia valía, desesperación, todo mezclado con el dolor constante de un anhelo insatisfecho, por Dios, lo que sea que él fuera. Gran parte del tiempo me sentía pésimo, sin saber qué me pasaba.

Había tenido bastante suerte en mis años anteriores en Chicago, con mis consejeros espirituales Ted Vierra y Anselm. Ambos vieron la espiritualidad en mi esencia, ambos me amaban. Pero nunca fue suficiente. Cuando empecé a hablar con Willigis, sabía que esto sería distinto, importante. Le confesaría sobre mi añoranza de una forma en que antes no había podido.

Y Willigis lo reconoció como nadie lo había hecho.

Una vez le dije a Willigis, "¿porqué me siento así? ¿qué me pasa? ¿cual es mi problema?". Mantuvo silencio por un rato, y luego me dijo "el problema Marsha es que extrañas volver a casa". Les había contado que en Benediktushof y así fue. Pero no se refería a eso. Se refería a que extrañaba volver a Dios. Cuando estaba acostada, sentía como si hubiese un velo, o alguna barrera, algo entre mí y Dios. Intentaría que desapareciera, pero no lo hacía.

Así que cuando Willigis lo puso así, "extrañas volver a casa", de pronto me hizo sentido. Me dije a mí misma, "ah bueno, está bien. Sólo extraño volver a casa, no hay nada mal conmigo. No estoy mal de la cabeza. Sólo extraño, es una añoranza". Después de eso, la oscura noche del alma no se disolvió pero sin duda se alivió.

El amor fue el otro tesoro que me dio Willigis. "Dar" no es la palabra correcta, por cierto, porque el amor no es un objeto que uno le da a alguien, como si fuese una caja de chocolates. El amor sólo *es*. Y llegué a sentirme amada por Willigis de una modo que se sentía nueva- la primera vez que experimentaba ser amada. Ted Vierra y Anselm me amaban, pero no era lo mismo. Anselm me puso en un pedestal, así que era más adoración que amor puro. Ed también me había amado, claro, pero eso también fue distinto. Con Willigis sentía había un sentimiento de pertenencia, primera vez.

Su amor era puro y fuerte, y venía de su aceptación radical conmigo. Me transformó. Yo ya no seguía sin familia, ya no extrañaba volver a casa, ya no estaba sola ni me sentía sola.

Finalmente yo era Yo.

CAPITULO TREINTA

.....

# Convirtiéndome en Maestra Zen

UN DÍA de junio el 2010 en la abadía, fui a ver a Willigis a su habitación. A estas alturas yo había hecho muchos, muchos *koans*. Sacó un pedazo de papel y me lo tiró. "Ahora eres maestra zen" me dijo. Estaba totalmente impactada. "No puedo ser maestra zen." le dije "No he terminado con mis koans". Me respondió, "Si puedes llegar a esta cantidad de koans, entonces puedes hacer todo lo que quieras. Ahora eres maestra".

Llega a este punto, se espera que un alumno vaya donde otro maestro zen, para ser evaluado, de alguna manera. Willigis me envió donde Pat Hawk, sacerdote católico y maestro zen, al igual que Willigis. Pat vivía en Tucson, Arizona, y dentro de poco dirigiría retiros zen para psicoterapeutas como yo.

El Redemptorist Renewal Center, con sus más de 60 mil metros cuadrados de matorral desértico, queda en el borde del Parque Nacional Saguaro del Oeste, al noroeste de Tucson. Es increíblemente bello. Las montañas las salpican rayos lila y carmesí, primero cuando se pone el sol y luego cuando sale. El pueblo Hohokam pensaba que era un lugar sagrado y en la antigüedad dejaron petroglifos sagrados por todo el terreno del Center.

La Iglesia Católica Nuestra Señora del Desierto forma parte del centro. En la pared de la iglesia hay un dicho que parafrasea a Oseas 2:14: "El desierto te llevará a tu corazón, donde yo hablaré". Amo esa iglesita.

Pat aceptó ayudarme en ser una buena profesora zen. Lo que no le pedí fue *ser* una maestra zen. (Un profesor zen es como un sacerdote católico, mientras que un maestro zen es como un obispo. Por supuesto, no existe ningún equivalente al papa en zen.)

Pero Pat sí me convirtió en maestra zen en 2012, después de casi diez años de que empecé a trabajar con él. Se estaba muriendo, y quería crear cuatro maestros zen, incluyéndome. Dijo que yo lo representaba. En ese momento, muchos estudiantes querían ser maestros zen. Un amigo cercano de Pat me dijo una vez, "Marsha eres la mejor maestra aquí". Le pregunté qué quería decir. Me dijo, "por qué eres la única que no le importa si es o no maestra zen".

Fue una ceremonia hermosa, con muchos rituales. Pat no fue, ya que estaba muy enfermo. Se murió poco después. Pero siempre está conmigo cuando dirijo retiros zen. Llega a mí como un velo que cae, su presencia un consuelo.

Cuando pienso en Pat, como suelo hacerlo, se me aparece en la mente un intercambio en especial. Solía pensar que un objetivo importante en la terapia, después de lidiar con conductas que ponen la vida en riesgo y conductas que interfieren con la terapia misma, es sentir alegría. Todos quieren alegría en su vida. Una vez que conversaba con Pat, se me ocurrió la siguiente idea. Le dije, "Pat, tú que eres maestro zen. ¿Siempre estás alegre?". Me respondió "Marsha, ¿no preferirías tener la libertad de no conseguir lo que quieres? ¿No te sentirías mejor teniendo la libertad de no conseguir eso que tú piensas que quieres?"

Pat tenía razón. Nos va mejor aceptando lo que ofrece la vida, en vez de vivir bajo la tiranía de querer conseguir eso que aún no tenemos. Eso no quiere decir que tengamos que ser completamente pasivos, para nada. Quiere decir que debemos encontrar metas que nos sean importantes, pero también aceptar radicalmente que puede ser que no las consigamos. Es soltar el tener que tener.

Es aceptar lo que es.

Aquí un mensaje maravilloso que les doy a mis estudiantes zen. También les doy los Cuatro Grandes Votos de Bodhisattva al principio de nuestras sesiones, que se repiten tres veces:

*Todas esas cosas innumerables*
*Las quiero salvar.*
*La avaricia, el odio y la ignorancia surgen una y otra vez*
*Yo voto por abandonarlas*
*Los portales del aprendizaje son innumerables*
*Yo voto por despertarlos*
*Sin un camino, el camino no puede ser superado*
*Voto a encarnarlo por completo*

## No Hay Para Qué Buscar el Sentido

Como maestra zen, soy poco ortodoxa. No soy como los demás. Integro danza en la práctica zen, y hay muchos rituales tradicionales que no sigo. Una vez le pregunté a Willigis si podía él ir a ver una práctica, a escuchar mis charlas, para ver si las aprobaba. Me dijo, "no tengo para qué, Marsha. No es necesario. Sé que eres buena".

Ser maestra zen es como lanzarse a una piscina. Yo solía sumergirme, luego salir, sumergirme, luego salir. Pero ahora sólo me quedo en el fondo. Ya no necesito subir a tomar aire. Son cosas imposibles de poner en palabras. Así que ahora soy lo que soy, ya no necesito subir a tomar aire.

Hay una frase en zen: mente de principiante. La mente de principiante significa que cada momento es la primera experiencia que has tenido en ese momento. Cada nuevo momento es un comienzo. Ahora mismo lo único que existe es este puro momento. Es un milagro, si lo pienso. Sólo este momento, nada más. La mente de principiante es reconocerlo. El universo entero en este momento. Para mí es impresionante. Yo sólo me tiro.

En un principio yo analizaba todo. "¿Qué significa esto?". "¿Qué es esto?". Lo pienso como algo muy del catolicismo, la búsqueda de un sentido.

Ya no busco más el sentido. Todo sólo es

CAPITULOTREINTAIUNO

# Intentando Llevar la Práctica Zen a la Clínica

REGRESÉ DE ALEMANIA con el fervor de un converso. Quería que mis estudiantes de posgrado aprendieran lo que yo aprendí en mis prácticas zen, para que así pudiésemos incorporarlas en habilidades de DBT.

Invité a un *roshi* (maestro zen) a enseñarle a mis estudiantes de posgrado. Antes de que él llegara, les di instrucciones a mis alumnos: debían sacarse los zapatos antes de entrar a la habitación, no podían llegar tarde. Si llegaban tarde, la puerta estaría cerrada y tendrían que esperar hasta que se tocara una campana.

Llegó el roshi, con sus túnicas largas. Se sentó, muy quieto. Los alumnos habían llegado sin sus zapatos, y nadie llegó tarde. El roshi nos dio una charla sobre la práctica y filosofía zen y luego invitó a hacer preguntas. Un alumno preguntó, "Marsha nos dijo que seríamos un estorbo si llegábamos tarde, ¿es verdad?"

El roshi respondió, "¿estorbo para quien?". Claro que tenía razón. No había nada ni nadie a quien estorbar. Todo es lo que es, nada más, nada menos. Debí haber entendido lo mismo, pero obviamente no lo había captado del todo, dado lo que le pedí a mis alumnos.

Suelo contarle esa historia del Roshi a mis estudiantes zen y a aquellos que están formándose en DBT. También les digo, "si suena tu teléfono durante la práctica de *mindfulness*, no lo apagues. Si empiezas a toser, no te pares a hacerlo. Si empiezas a llorar, no te empieces a fijar si estás molestando al resto. Sólo quédate ahí".

Me estaba metiendo en un terreno delicado. Shasta Abbey era un lugar zen budista, Willigis era zen y cristiano, y yo era profesora de psicología, desarrollando un tratamiento de salud mental de rigor científico, y a la vez enseñando en una universidad pública laica. Como hoy por hoy dice mi colega Bob Kohlenberg, "en ese tiempo, era una herejía. Le hubiera dicho a Marsha, 'es una locura'. Pero ahora ya es parte de la cultura general". Mi mentor Jerry Davison, de Stony Brook, me aconsejó no hablar del zen en círculos de terapia conductual.

Tuve cuidado en no hablar del zen con mis clientes, de no hablar de rezo contemplativo. A menos que, por supuesto, supiese que algún cliente fuese espiritual. Aún así quería que mis clientes experimentaran lo que yo había experimentado. Sentí en mi alma que eso es lo que necesitaba. Tenía que encontrar alguna forma de llevar esa experiencia a la clínica.

## "Yo No Hago Respiración, Marsha"

Decidí probar mis nuevas ideas para habilidades de DBT en el Haborview Medical Center, ubicado en el centro de Seattle y afiliado a la Universidad de Washington. Fueron pacientes con todo tipo de trastornos de la conducta, que se ofrecieron a participar en mi grupo de habilidades.

Les pedí a todos que se sacaran los zapatos antes de entrar, como se suele hacer en la práctica zen. No fue bien recibido. La mayoría no quería, y no podía darles una razón para hacerlo. Así que lo dejé pasar. Luego les pedí que se sentaran en el piso. De nuevo me dijeron que no, y de nuevo yo no lograba recordar por qué era una buena idea. Un cliente me dijo que le daba vergüenza sentarse en el suelo. Supongo que se sentía en evidencia o que hacía el ridículo. Desde su experiencia, no era algo que la gente hacía comúnmente.

Una vez que nos sentamos, les expliqué que practicaríamos un tipo de meditación muy corta que implicaba observar nuestra respiración al inhalar y exhalar. Antes de que siquiera terminara de dar las instrucciones, alguien dijo, "yo no hago respiración, Marsha". Luego otra persona me dijo "si hago ese tipo respiración, me muero". Así que hasta ahí llegó.

Pensé, "ok, olvidémonos de la respiración". Empezaríamos con meditación en movimiento. "Todos párense, por favor" dije. "Caminemos en una sola fila. La idea es caminar lento, poniendo atención a las sensaciones en sus pies, dejar ir los pensamientos que se les aparezcan". Todos se pusieron en fila y comenzaron a caminar muy lentamente por el vestíbulo, tal como yo lo había hecho tantas veces durante meditación en movimiento. Unos minutos después que partimos, miré hacia atrás, sólo para darme cuenta de que nadie me había seguido. ¡Se habían quedado en la sala!

¡No digamos que fue la mejor forma de empezar mi nuevo proyecto!

## El Desafío de Traducir la Práctica Zen en la Práctica del Tratamiento

Lo que aprendí en Shasta Abbey y con Willigis fue importante. Pero yo no sabía cómo describir todo lo que aprendí. Debía traducir todo en pasos conductuales concretos. Debía inventar una serie de herramientas que todos pudiesen hacer, que no le resultaran ajenas a nadie.

Estaba probando habilidades con pacientes en Harborview, y también le pedía retroalimentación a Willigis. Me mostró donde veía fallas, donde había estado bien, dónde me había equivocado. Una vez, otra vez, y luego otra vez.

Con el tiempo, después de un par de años, logré escribir en el manual de entrenamiento las habilidades centrales de DBT, la base en la cual descansa todo el resto de las habilidades. Las describo como "traducciones conductuales y psicológicas de prácticas de meditación de Oriente." Las habilidades centrales, como les conté en el capítulo anterior, son las de *mindfulness*.

CAPITULO TREINTAIDÓS

# Mindfulness: Todos Tenemos Mente Sabia

EXISTEN MUCHAS variables de la definición de *mindfulness*. Yo lo veo así:

*Mindfulness* es la acción de centrar tu mente conscientemente en el momento presente, sin juicios y sin un apego al momento. El *mindfulness* se diferencia de la conducta automática, habitual y de memoria. En *mindfulness*, estamos despiertos y alerta, como un centinela vigilando la reja. Nos abrimos a la fluidez de cada momento mientras este surge y desaparece.

La práctica del *mindfulness* es el esfuerzo repetido de traer la mente a una consciencia del momento presente: incluyendo un esfuerzo repetido por dejar ir los juicios y dejar ir un apego a los pensamientos, emociones, sensaciones, actividades, eventos y situaciones de vida que estén ocurriendo.

Es muy difícil aceptar la realidad a ojos cerrados. Si queremos aceptar lo que nos pasa, debemos saber lo que nos pasa. Necesitamos abrir los ojos y mirar. Ahora, hay harta gente que dice, "yo siempre estoy con los ojos abiertos." Pero no están en el momento. Están mirando el pasado. Están mirando el futuro. Están observando sus pensamientos. Están observando a todo el resto de la gente. Están mirando por todas partes, excepto el momento presente.

*Mindfulness* es la práctica de dirigir nuestra atención a una cosa solamente. Esa única cosa es que estamos vivos. Es el preciso momento en el que estamos. La belleza del *mindfulness* está en que si miramos el momento presente, nos damos cuenta de que miramos el universo; y si con el momento podemos ser uno - este momento - el momento se abre y quedamos impactados con la alegría que se revela. Es la fuerza para soportar el sufrimiento de nuestras vidas en ese momento. Nos llegamos ahí si practicamos una sola vez. El *mindfulness* no es un lugar al que se llega. El *mindfulness* es un lugar en el que se está. Es sólo esta respiración, este paso que tomo, esta lucha. *Mindfulness* es dónde estamos ahora, con nuestros ojos bien abiertos, conscientes, atentos.

## Qué Es Mente Sabia

Por mucho tiempo los psicólogos han reconocido que cada uno de nosotros posee dos estados mentales opuestos: la "mente racional" y la "mente emocional"

Estás en mente racional cuando la razón es la que rige y ahí no entran en juego ni tus emociones ni tus valores. Es la parte dentro de ti que planea y evalúa desde la lógica. Cuando estás por completo en mente racional, te rigen los hechos, la razón,

la lógica y el pragmatismo. Emociones como el amor, la culpa y la pena no tienen importancia. En mente racional, tu cognición podría ser interpretada como "fría".

Estás en mente emocional cuando tus emociones son las que te rigen y ahora la razón no entra en juego. Cuando estás por completo en mente emocional, te rigen tus estados de ánimo, tus emociones y tus deseos. Los hechos, la razón y la lógica no importan. En mente emocional tu cognición se puede interpretar como "en caliente". Muchos dirían que ahí no estás siendo razonable.

La mente racional y la mente emocional son las dos capaces de tomar buenas decisiones, pero son limitadas las circunstancias donde *sólo* la información racional o *sólo* la información emocional son relevantes. La mayoría de las circunstancias son más complejas y necesitan de una información más amplia.

Las habilidades de *mindfulness* te ayudan a equilibrar la mente emocional con la mente racional, con el objetivo de tomar decisiones sabias. Hay un tercer estado mental que toma el camino del medio: es lo que yo llamo "mente sabia". La mente sabia es la síntesis entre la mente emocional y la mente racional. La mente sabia agrega un conocimiento intuitivo a tu experiencia emocional y análisis lógico. La intuición no es algo tan fácil de definir, y aún así cada uno de nosotros sabe qué significa. Es como ese sentido de *saber* algo en una situación en particular, sin saber exactamente *cómo* es que sabes. Conoces a alguien, y en segundos sientes que esa persona no es tan de confiar. Entras a una habitación y de inmediato sientes que el peligro acecha en alguna parte.

Ser capaz de practicar mindfulness y mente sabia es un paso clave en el camino a construir una vida que valga la pena vivir. Abre a la persona a poder adoptar las habilidades más prácticas de efectividad interpersonal, regulación emocional y tolerancia al malestar, que son las habilidades de vida que hacen a DBT ser lo que es.

Los clientes tienden a encontrar el *mindfulness* más difícil de entender a buenas y a primeras, pero una vez que lo entienden, les encanta. Acá un comentario típico que haría alguien cuando lograr entender el *mindfulness*:

> Yo sabía acerca del *mindfulness*, pero no tenía idea en qué me podría ayudar. Pero en DBT, supe. Me ayudó a manejar la rumiación y el odio a mí mismo. En vez de alimentar todo eso, fui capaz de calmar mis procesos mentales, calmar los pensamientos negativos, sólo reiniciar y preguntarme, "¿cual fue el primer pensamiento negativo que me llevó por este triste proceso mental?", y de ahí entiendes qué fue lo que te llevó a estar mal.

## El Origen del Concepto de Mente Sabia

Se me ocurrió el concepto de mente sabia tomando de dos perspectivas diferentes.

Primero, quería que mis clientes entendieran que son mucho más que sus trastornos. Muy a menudo, es como la gente suele percibir a quienes están diagnosticados con ciertas condiciones conductuales. "Oh, es esquizofrénica", "es un chico borderline", "es depresiva" y así. Es una etiqueta que se pega y que parece definir a la persona. Mi mensaje para los clientes es "'No, eres más que eso. Has tomado malas decisiones en tu vida, de eso no hay duda, pero aún así puedes alcanzar la sabiduría, puedes saber lo qué es bueno para ti. Sólo que aún no sabes cómo acceder a todo eso. Yo te ayudo"

Los clientes suelen decir, "De ninguna manera. Yo sí que no tengo mente sabia". Les respondo "todos los humanos tienen mente sabia, que no la sientas no quiere decir que no la tengas". Es como decir que no tienes hígado porque no lo sientes.

Un cliente me lo describió así: "Al principio era como '¿Cómo sé lo que necesito?' Pero al final, yo sabía. Sé que necesito hacer para estar a salvo. Sé que hacer para no sentirme solo."

En segundo lugar, analizaba los comportamientos disfuncionales de mis clientes. "¿Qué es lo dialéctico aquí? ¿Cual es el opuesto funcional de estas conductas?". Lo opuesto a la disfunción, decidí yo, es la sabiduría. De ahí el concepto de mente sabia, que muy pronto se consolidó dentro de las habilidades de *mindfulness* de DBT.

Pero había cometido un error de cálculo. Lo opuesto a las conductas disfuncionales no es la sabiduría; son los comportamientos funcionales. Cuando ya me di cuenta de esta distinción, el concepto quedó firmemente arraigado en nuestra práctica de DBT.

Tras su escepticismo inicial, la mayoría de los clientes llega a amar esa idea de la mente sabia. En lo personal resulta muy validador, y mis clientes están ávidos de validación. Aunque a decir verdad, todos lo estamos. Ya era muy tarde para no usar la mente sabia como habilidad, porque no sólo era muy efectiva para los clientes, pero además puede que sea verdad: todos *sí* tenemos la capacidad para alcanzar la sabiduría.

Hubo un suceso que de verdad me convenció acerca de mente sabia. En el medio de formación de habilidades en grupo, de pronto un cliente se levantó y dijo "Me voy" y se dirigió hacia la puerta. "Ok," dije yo, "puedes irte, pero primero dime si estás en mente sabia". El cliente se detuvo, respiró hacia dentro y hacia fuera, me miró, y dijo, "¡NO!". Luego agregó, "Pero igual me voy". Su mente sabia sabía lo que *tenía* que hacer, quedarse, pero eso no era lo que quería su mente emocional, así que se fue. Fue impresionante que alguien tan pero tan emocional en ese momento quisiera, al mismo tiempo, acceder a su mente sabia. La mente sabia crea un nuevo contexto donde una persona es capaz de acceder a conductas efectivas, o a la sabiduría. Si uno escoge seguir o no con mente sabia ya es otro tema.

Al principio no había nada espiritual en la mente sabia. Eso vendría después.

A mis terapeutas también les encanta el concepto. Hay algo en él que resuena con fuerza en la relación cliente-terapeuta. Katie Korslund, mi antigua directora asociada en la clínica sobre el poder de la mente sabia, cuenta:

> Pensando en pacientes suicidas, en la noche más oscura de su vida, esperando que puedan sentir la conexión, la claridad en los objetivos, que puedan abrirse a una conexión con el universo al practicar mente sabia, al practicar otras habilidades de DBT, que cosa más maravillosa para ofrecerle a alguien. Una conexión con el universo. Practicar habilidades. Te puedo decir, con clientes que han estado con riesgo agudo de suicidio, por el teléfono eso es lo que les ha consolado y les ha hecho sobrevivir la noche.

La mente sabia calza perfecto con lo que aprendí de Willigis. La idea de entrar en mente sabia es lo mismo que reconocer y entrar en nuestras conexiones con el universo entero.

## Aprendiendo a Reconocer La Mente Sabia

Reconocer la mente sabia es como buscar una nueva emisora en la radio. Primero oyes mucha estática y no puedes escuchar bien las letras de la canción, pero si sigues ajustando el dial, llega más señal. Aprenderás dónde está la emisora, y las letras formará parte tuyo.

Pero es difícil estar seguro de si estás o no en mente sabia. Cuando se los enseñó a mis clientes hago un dibujo de un pozo, y les digo lo siguiente:

> El pozo está dentro de ustedes, lleva a algún lago u océano, que es la sabiduría del universo. Pueden bajar por el pozo para llegar a mente sabia. Excepto que dentro del pozo, hay una escotilla. Cuando la abren, van directo a mente sabia. Si está cerrada y está lloviendo, habrá agua encima y puede que confundan el agua de la lluvia con mente sabia. Eso quiere decir que no pueden estar seguros de si están o no en mente sabia sin dedicarle tiempo, y sin recibir retroalimentación de otros. Si creen que están en mente sabia, no siempre eso quiere decir que efectivamente lo estén. Tienen que asegurarse de estarlo.

## Algunas Ideas para Practicar Mente Sabia

- Imagínense que están frente a un lago azul y claro, en un hermoso día soleado. Luego imaginen que son una pequeña astilla de piedra, plana y liviana. Imaginen que han sido lanzados al lago y ahora flotan suave y lentamente por el agua clara, tranquila, al fondo suave y arenoso del lago.
  - Fíjense en lo que ven, en lo que sienten al sumergirse, quizás en círculos lentos, bajando al fondo.
  - Fíjense en lo sereno del lago; tomen conciencia de la tranquilidad y profunda quietud que hay adentro.

- Imaginen que dentro suyo hay una escalera en espiral, que baja al centro de ustedes mismos. Empezando de arriba, caminen lentamente por la escalera, adentrándose más y más en sí mismos.
  - Fíjense en las sensaciones. Descansen sentándose en uno de los peldaños, o prendan las luces mientras bajan. No se fuercen a ir más allá de lo que tengan ganas. Fíjense en el silencio. Al llegar al centro de su ser, concéntrense en él - quizás está por tu estómago o en tu abdomen.

- Respiren profundo y díganse a sí mismo, "Mente"; exhala y luego "Sabia".
  - Centren toda su atención en la palabra "mente", luego céntrenla por completo en la palabra "sabia".
  - Sigan hasta sentir que han entrado en mente sabia.

## Cómo Llegué al Término "Habilidades de *Mindfulness*"

Estaba decidida separar mi viaje espiritual de DBT. Lo que menos quería era que se percibiera a DBT como un tratamiento basado en la religión o la espiritualidad; eso distraería de la eficacia del tratamiento. Pero cuando estaba buscando un término que fuese apto para describir esta nueva serie de habilidades, leí el libro *El Milagro del Mindfulness* de Thich Nhat Hahn. Es una de las mejores introducciones a la práctica de la meditación; hoy un clásico.

Aquí les dejo dos citas:

> Ser bello quiere decir ser tú mismo. No necesitas ser aceptado por otros. Necesitas aceptarte a ti mismo.
>
> Al respirar hacia dentro, calmo mi mente y mi cuerpo. Al respirar hacia afuera, sonrío. Al habitar el momento presente sé que es el único que existe.

Se podrán dar cuenta de qué me identificaba bastante con lo que decía, y me sentí atraída inmediatamente a su uso del término "*mindfulness*". Parecía reflejar exactamente el objetivo de la formación en habilidades, que es darle a las personas los medios para ser efectivos en su mundo - en el mundo de las relaciones y en el mundo práctico.

Aunque hay un "pero" importante. Thich Nhat Hanh es un monje budista y enseña meditación. Parecía sí o sí pertenecer al reino espiritual, y eso era lo que quería evitar. "Qué pena", pensé, y seguí buscando.

Luego me topé con la obra de Ellen Langer, una psicóloga social de Harvard. Desde comienzos de los 70, había trabajado la idea de que la mayoría de nosotros operamos desde un lugar de *mind*less*ness*, y que para ser efectivo en el mundo uno debiese estar en *mind*ful*ness*. El psicólogo de Stanford Philip Zimbardo dijo lo siguiente acerca de su obra: "Sus amplios e innovadores estudios y atractiva prosa sacaron al mindfulness fuera de las cuevas de meditación zen y hacia la brillante luz de nuestro funcionamiento cotidiano".

"Ahí marca la diferencia" reflexioné. "Si existe una ciencia en torno al *mindfulness*, me sentiré cómoda con el término". Langer también había publicado un libro llamado *Mindfulness*, que fue aplaudido por la crítica. "Listo", pensé. "Puedo usar el término. Yo no lo acuñé, pero eso no importa, retrata tan bien lo que hacen las habilidades...". Llevan al mindfulness.

Más adelante, me enteré de la obra de Jon Kabat-Zinn, un psicólogo de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts. En 1979, introdujo un programa bajo el nombre *Mindfulness-Based Stress Reduction*. Se había metido en el poder del *mindfulness* antes que yo, pero en un ámbito distinto: la psicología médica. Era parte del mundo seglar. Yo me había metido en el mindfulness exclusivamente desde el ámbito espiritual. No soy *investigadora* de mindfulness. Soy *practicante* de mindfulness. Lo que planteo (si es que algo planteo) es que yo fui la primera en introducir el *mindfulness* en la psicoterapia a través de DBT. Por estos días, el mindfulness es común en distintos tipos de psicoterapia.

Como práctica, el *mindfulness* tiene milenios de antigüedad. Existe tanto en la tradición espiritual de Occidente como en la de Oriente, sólo cambia el nombre. Hace poco que la ciencia occidental ha puesto sus ojos en esta misma práctica. En otras

palabras, las antiguas tradiciones espirituales y la ciencia moderna llegaron a las mismas observaciones. El *mindfulness* es hoy en día reconocido como fuente poderosa en muchos, muchos ámbitos distintos de actividad humana.

DBT entero está permeado por el mindfulness, y comienza con el propio o la propia terapeuta practicando mindfulnes. Decirle al terapeuta, "entra en *mindfulness*", es lo mismo que decirle "pon atención, remítete a la sesión, céntrate en tu cliente, no pienses en qué harás más tarde de comida ni en tu sesión anterior".

Para el cliente, la idea es que no solemos experimentar el momento en el que estamos, porque nuestra mente está en un lugar distinto al momento presente. Enseñarle habilidades de *mindfulness* a los clientes lleva a otros cambios en la conducta, que los ayudarán a funcionar de manera más efectiva en el mundo.

Enseñarles a los clientes a ser efectivos es el objetivo de una gran parte de DBT.

---

* * *

Termino con algunas de mis citas favoritas sobre nuestra conexión con la naturaleza:

> ¿No son las montañas, las olas y los cielos una parte de mí / Y de mi alma?
> ¿como yo parte de ellos?
>
> LORD BYRON, poeta

> En realidad no inventamos nada. Tomamos prestado y recreamos. Develamos y descubrimos. Todo se nos ha dado, como dicen los místicos. Sólo debemos abrir nuestros ojos y nuestros corazones, ser uno con eso que es.
>
> HENRY MILLER, novelista

> Hay momentos sagrados en la vida, donde experimentamos en términos racionales y muy directos que la separación, esa frontera entre nosotros y los demás y entre nosotros y La Naturaleza, es una ilusión. La unicidad es lo real. Podemos experimentar que esa estasis es ilusoria y que la realidad es un cambio y flujo continuo a niveles de percepción muy sutiles, y también conspicuos.
>
> CHARLENE SPRETNAK, escritora sobre mujeres y espiritualidad

CAPITULO TREINTAITRÉS

# DBT en Ensayo Clínico

PARA PODER DETERMINAR SI DBT era efectivo o no en ayudar a personas altamente suicidas, necesitaba un ensayo clínico aleatorizado donde pudiese comparar los resultados de DBT con el "tratamiento habitual" en la comunidad. Gracias a Dios que nuestros amigos de la NIMH nos apoyaron hasta el final, dándome un subsidio en 1980 para llevar a cabo el ensayo.

Empecé con grupo de alrededor de sesenta mujeres, de entre dieciocho y cuarentaicinco, todas las cuales seguían algunos de los criterios para trastorno de la personalidad límite y habían tenido al menos dos episodios de parasuicidio (verdadero autodaño, con o sin la intención de muerte) dentro de los últimos cinco años, con al menos un episodio dentro de las últimas ocho semanas. Hicimos varias evaluaciones previas al tratamiento, durante las cuales algunas candidatas optaron por salirse.

Terminamos con alrededor de cincuenta mujeres, a quienes asignamos al azar: o al grupo que recibiría un tratamiento de DBT o al grupo que recibiría terapia conductual clásica. (Ese el factor "aleatorizado" en una prueba clínica aleatorizada.) El estudio duraría un año, con evaluaciones de como le estaba yendo a los pacientes a los cuatro, a los ocho y a los doce meses. (Un año era bastante más largo que las doce semanas en que siendo optimista, pensé cuando empecé el proyecto. Con información de nuestros amigos en el NIMH, además de mi experiencia intentando aplicar el tratamiento, se logró generar ese cambio.)

Es bonito imaginar que el ensayo llegaría a su conclusión, todos los datos cuajarían, y todos exclamaríamos al unísono "¡pero qué maravilla", para luego descorchar la champaña. Por desgracia, nada de eso ocurrió. Mi alumna Heidi Heard ingresó al estudio en 1989. Tenía gran expertise en evaluar resultados de investigaciones clínicas, así que su tarea fue analizar todos los datos duros que obtuvimos en el ensayo. "Hubo un tiempo en el que ni sabíamos si tendríamos éxito", cuenta Heidi. "Nadie estaba seguro de que habría un buen resultado. Parecía ser que sí, pero ha habido muchos estudios que parecieron prometedores pero que al final no condujeron a nada".

Los científicos tienen que estar atentos frente al riesgo de ver resultados positivos en su trabajo cuando no los hay en realidad. El enfoque más productivo es mostrar desapego frente a los datos, examinarlos objetivamente, y escuchar lo que te dicen. Si te dicen algo que no esperabas, entonces agradécelo, por que aprendiste algo. "Si no lo hubiese visto no lo hubiese creído", un giro a la clásica máxima "ver para creer".

Pero nuestro resultado fue muy positivo - en su gran parte al menos. Aquí un boceto de la conclusión:

> Para empezar, encontramos una disminución significativa en la frecuencia y riesgo médico de comportamiento parasuicida entre pacientes que recibieron DBT en comparación con los sujetos de control. Los sujetos que recibieron el tratamiento de DBT tuvieron una media de 1,5 actos parasuicidas al año comparado a los nueve actos al año en los sujetos de control. Lo segundo fue que DBT fue efectivo en retener a los sujetos en la terapia. La tasa de desgaste anual (por ejemplo, retirarse del ensayo) fue sólo de 4 (16,67%) de 24 pacientes, una de las cuales se suicidó. Los sujetos de control que empezaron con un nuevo terapeuta experimentaron una tasa de desgaste de 50%. Como tercera observación, fueron menos los días de hospitalización para sujetos que obtuvieron el tratamiento de DBT que para los sujetos de control. Los pacientes que obtuvieron el tratamiento de DBT tuvieron un promedio de 8,46 días al año de hospitalización en comparación con 38,86 para los sujetos de control.

En otras palabras, el ensayo demostró que los pacientes que reciben el tratamiento de DBT tienen mucho menos probabilidades de hacerse daño que los pacientes que reciben una terapia convencional, y tienen muchas más posibilidades de quedarse en la terapia. No obstante, sí notamos que esas diferencias ocurrían a pesar de que las personas de los dos grupos informaban un mismo grado de depresión, desesperanza, pensamientos suicidas y falta de razones para seguir viviendo. Fue una sorpresa, pero después me di cuenta de que construir una vida que valga la pena vivir toma más tiempo que llegar a una reducción en las autolesiones.

¿Qué hace efectivo a DBT, ahí donde otras terapias convencionales fallan en ayudar a personas con un alto riesgo de suicidio? Buena pregunta. DBT es poco común debido a su combinación entre un toque humano (una relación cercana, genuina entre terapeuta y cliente) y las habilidades prácticas que ayuden al cliente a navegar cada aspecto de su vida. DBT pone fuerte énfasis en tratar a los clientes como iguales y no verlos como seres dañados que necesitan de mimos, lo que yo llamo fragilizarlos. Los clientes son validados por lo que son. A medida que con el tiempo van dominando las habilidades prácticas que los ayudan a resolver sus problemas, sienten que tienen más agencia sobre sus propias vidas y además de que seguro más cómodos consigo mismos. Podrías decir que las habilidades son centrales para la efectividad de DBT.

A veces se me pregunta, no siempre en broma, si DBT tiene algo de "magia'. Eso lo pueden contestar mejor los que lo han experimentado. Una típica respuesta:

> '" Sí y no' ". El "no" es por que gran parte no es más que simple aprendizaje, habilidades prácticas que te ayuden a sobrellevar el día, y el siguiente, y luego el siguiente a ese. El 'sí' es porque funciona como ninguna otra terapia que conozco. Está escrita de forma que se entiende. Cambia tus pensamientos. Los acrónimos son fáciles de recordar. Para mí es perfecto. Entiendo porque le podría servir a otros. Porque no ahuyenta, no es aburrida. En realidad, aplica para uno. A mí me ayudó a encontrar una vida que valiera la pena vivir.

Cuando los científicos escriben sus resultados, tienden a dejar fuera los errores. Quise incluir todos los errores para que así la gente viese el cuadro completo y quizás yo aprender de ellos. Redactamos el *paper* incluyendo todos los defectos y nos

pusimos a pensar donde publicarlo. Lo envié a *Archives of General Psychiatry*, una conocida revista de psiquiatría. Ese era el público al que necesitaba convencer de nuestra nueva y efectiva terapia. Recibí pronta respuesta.

Un rechazo rotundo. Esto era a mediados de los 90.

No iba a aceptar un no de respuesta. Llamé al editor y le dije, "bueno, sé que me lo rechazaste, pero quiero enviarlo de nuevo". Tuvimos una conversación de media hora, donde el tono fue - ¿como decirlo? - veleidoso. Parafraseo: "No nos interesa recibir nada tuyo" me dijo. "Claramente, no sabes escribir". En algo tenían razón. Así que dije, "bueno, puede ser, pero pienso que la investigación es súper importante y que a los psiquiatras les gustaría escucharla". No estaba de acuerdo. "No, es pura basura y no vamos a gastar más tiempo en tu investigación. Eres una verdadera pérdida de tiempo".

Crecer con dos hermanos mayores es un buen entrenamiento para los golpes de la vida. De John y Earl aprendí que cuando me tiran para abajo - cuando cualquier cosa me tira para abajo; tengo que rebotar como un muñeco porfiado.

Seguí persistiendo. "Ok, así que no está bien escrito. ¿Y si hacemos esto? Lo reescribo, pero no quiero perder su tiempo, así que buscaré algunos evaluadores y haré que me lo evalúen antes y lo haremos todo de nuevo. Va a quedar súper bueno. Ahí usted de verdad podrá leerlo, así que no perderá nada de su tiempo. ¿Qué le parece". Seguí así un rato. Finalmente cedió, quizás para protegerse, para colgarme de una vez.

Obtuve mucha ayuda para reescribir el *paper*, incluyendo la de Mark Williams, un psicólogo de Cambridge, en Inglaterra, con quien he estuve algún tiempo en mi sabático. "Ay, Marsha" me dijo, "nunca cuentes los errores de la investigación. Sólo habla de la investigación". Seguí su consejo, quité una buena parte de los detalles innecesarios, y lo presenté por segunda vez, a principios de 1991.

Otra vez, rechazado.

Una última conversación con el editor, esta vez más al grano. Otra promesa de republicar, esta vez en realidad sería mejor la versión.

Después de una semana de publicar la versión número tres, recibí una nota diciendo que me habían aceptado el *paper*. Era el 4 de abril, de 1991. Sería publicado en la edición de diciembre.

"Todo ese episodio es un buen ejemplo de la tenacidad de Marsha" dijo mi alumna Heidi. "En mi caso, yo me hubiese rendido...Pero ella siguió al pie del cañón. Eso siempre"

## DBT en Ensayo por Psiquiatras

Otto Kernberg es de los seres humanos más gentiles del mundo, después de quelo conocí cuando pasé algunos meses a mediados de 1991 en el Weil Cornell Medical College, en White Plains, Nueva York, donde él reside. Kernberg es autor de la teoría psicoanalítica predominante sobre trastorno límite de la personalidad. Un día de mi estadía me miró preocupado y me dijo, "¿puede hablar contigo en privado?"

Fuimos a su oficina y cerró la puerta y se sentó tras su escritorio. Me senté en la otra silla. Luego dijo, con voz de preocupación, "¿has estado alguna vez en una

institución psiquiátrica, Marsha?". Le dije que sí. Me dijo, "eso pensaba - por las cicatrices. No le cuentes a nadie". Me dio algunos consejos sobre cómo manejarlo.

Kernberg manejaba trece programas de pacientes en Weill, y la que trataba a pacientes con trastorno límite era la unidad principal del hospital. Charlie Swenson había manejado la unidad por algunos años antes del sabático de 1991. Así describe la unidad:

> Todo era muy formal, muy eficiente, marchaba como reloj suizo. Las reuniones de grupo eran rígidas y seguían una fórmula estricta. De los pacientes se esperaba que siguieran las reglas: cómo comportarse en la unidad, cómo interactuar con el terapeuta. De ninguna manera debían de ser amistosos o íntimos, ni preguntar cosas personales. Si el paciente le preguntaba al terapeuta qué planeaba hacer para las vacaciones, se le diría: "está bien que me lo preguntes, pero conoces las reglas: se debe mantener una distancia entre el equipo y los pacientes. No es algo que pueda compartir contigo"
>
> El terapeuta debía mantener una actitud neutral hacia el paciente, ni negativo ni positivo. No debías dar consejos prácticos al paciente de cómo manejar la rabia. Como por ejemplo, que hicieran un buen rato de ejercicio en una bicicleta estática, o un dibujo del motivo de su rabia y lo rompieran a pedazos. Nada por el estilo. Ser simpático o demostrar cariño era absolutamente tabú. [La rabia estaba al centro del modelo de Kernberg para el Trastorno Límite de la Personalidad.] La idea es que si te acercas demasiado al paciente, él no será capaz de transferir sus sentimientos en ti, y entonces no funcionaría el tratamiento.

## Resultado Inesperado de un Encuentro Fortuito

Seguro están pensando. "¿Qué? ¿Te volviste loca, Marsha? Lo que describe Charlie Swenson es una antítesis absoluta de todo lo que tú piensas de una terapia, y te vas para allá en tu año sabático. ¿Por qué rayos harías algo así?". Es una buena pregunta. Esto fue lo que pasó.

Unos años antes, tuve un encuentro fortuito con Charlie y un psiquiatra prominente, Allen Frances, en la unidad de TLP de Weill. Otra vez más, le daré a Charlie la palabra.

> Hubo una reunión ese día en el hospital, y un psiquiatra famoso, Allen Frances, estaba de visita. Era de la facultad de Cornell que quedaba en la Payne Whitney Clinic, en el Upper East Side de Manhattan. Era experto en trastornos de personalidad y había ayudado a redactar el DSM-IV, que indicaba criterios para el trastorno límite de la personalidad. Él es muy abierto de mente, con ganas de desafiar a todos, y un crítico furioso de la controversial edición más reciente del DSM. También era familiar con la obra de Marsha.
>
> Hubo un momento en la reunión donde salí por un rato, y me topé a Al en el pasillo. Le dije, "Al, ¿puedo hablar un segundo contigo? ¿Te puedo hacer una consulta extraoficial sobre una paciente? No sabemos cómo salir de este desastre. Es una lucha constante. Estamos haciendo todo lo posible. Pero no pasa nada. ¿Te interesa?" "Sí" me contestó. "Estoy aburrido de esta reunión. ¿Podemos ir a tu unidad? Ahí puedo conocer a la paciente"

La paciente estaba en la celda de aislamiento del piso de más arriba, llevaba ahí un buen rato. Era conocida en el hospital. Yo la encontraba muy interesante. Era ingeniosa, inteligente, con una vitalidad torturada. Era considerada conflictiva. Cuando Al y yo llegamos a la sala de aislamiento, estaba sentada en el piso. Al se sentó a su lado y conversaron un rato.

Luego, tras unos veinte minutos, Al le dijo que dio un vuelco en mi carrera: "¿Sabes? Te tengo una recomendación. Te va a sonar una locura, porque aquí estás bajo máxima seguridad, en realidad. Ahora mismo ¿estás con dinero?" "No" contestó ella. "Estoy sin nada". Al dijo, "Pienso que debieses salirte de esta clínica apenas puedas y haces dedo hasta Seattle y buscas a esta mujer Marsha Linehan, es psicóloga, y te metes a su programa de tratamiento. Eso necesitas. Si no puedes, yo te admito en mi centro en Manhattan. Si en verdad quieres mejorarte".

Lo que Al le dijo a la paciente me causó gran impresión. Pensé algo así como "mmm, si Al piensa que el enfoque para tratar el TLP de Marsha Linehan es bueno y distinto, pienso que debiese yo también ver qué tal es"

La paciente efectivamente salió de la unidad Weill, pero no se contactó conmigo. Al se dio cuenta que el tratamiento basado en la rabia que ella recibía, el tratamiento Kernberg, era absolutamente contraproducente y dañino. Sacaba lo peor de ella, y lo peor de la institución. Así que Al la transfirió al centro de Cornell en Manhattan y coordinó para ella una psicoterapia más humana, que él mismo supervisaba.

Pero sí recibí otro visitante que venía de la unidad de Kernberg para el TLP, Charlie Swenson.

Tras su encuentro con Al Frances, Charlie se consiguió mi *paper* de 1987 en DBT, que había sido publicado en una revista antes de nuestro ensayo clínico aleatorizado. (Yo pensaba que nunca nadie lo había leído, pero al final parece que alguien sí lo leyó.) Aunque toda la formación de Charlie era psicoanalítica, sí tenía lo que él describe como un "interés latente en el conductismo". Me llamó y me dijo, "soy psiquiatra, dirijo un programa en Nueva York sobre trastorno límite de la personalidad. Supe de su trabajo por Allen Frances. ¿Puedo ir a visitarla?"

Charlie fue a la Universidad de Washington a principios de 1988, con su señora, que también es terapeuta, y se quedó una semana y algo con nosotros. Recuerdo perfecto la primera reacción de Charlie después de ver horas y horas de videos de sesiones en DBT. "Oh, esa paciente en verdad está enojada contigo. Dios mío, está súper enojada". Y yo le dije, "¿dónde? ¿dónde? no lo veo. ¿Qué hizo? ¿Que hizo?". No lograba ver a lo que se refería. "Eso no es hablar. Te está atacando". Yo le contesté, "No lo creo. ¿No piensas que quizás es más probable que tenga miedo?". "No, ¡es un ataque! ¿Cómo no te das cuentas?". Muchas veces nos dábamos esas vueltas.

"Toda mi formación con Kernberg consistía en buscar y ver expresiones de rabia; eso podía ser gritar o hacerse el mudo" recuerda Charlie. Durante esa primera visita a Seattle, Charlie me preguntó: "En DBT, ¿cómo lo haces con alguien que es agresivo pero lo está suprimiendo, le sale lo pasivo-agresivo y tú no le has dicho nada al respecto? En nuestro modelo, yo se lo hubiese planteado de inmediato. Le hubiese dicho al paciente, 'por la forma en qué me hablas, se nota que te estás burlando ' "

No veía nada eso, así que le dije a Charlie que lo que sí veía era alguien que intentaba controlarse a sí misma, alguien altamente reactivo. Su respuesta fue, "¿así que no tienes ningún supuesto básico de que eso pueda venir de la rabia? ¿de una

rabia suprimida?" "Antes que cualquier otra cosa, Charlie" le contesté yo, "lo que yo siento es que ella tiene miedo y vergüenza"

Pronto, Charlie comenzó a darse cuenta de que era posible que etiquetar cada conducta como una expresión de la rabia no servía de mucho. No era una buena interpretación de la realidad. Recuerda una junta de grupo con nuevos pacientes que influyó bastante en su visión de las cosas.

> Marsha tenía a estas seis mujeres alrededor de una mesa. Les decía en un tono muy amistoso, "Estoy muy feliz de que estén aquí. Seguro están aterrados, pero no se preocupen, todo va a estar bien'". Era una anfitriona en una reunión social cualquiera. Estos eran pacientes, su primera sesión, todos aterrados, con las manos debajo de la mesa, todos desgarrándose las cutículas, dando la impresión de que estaban a punto de estallar. "Sólo estoy muy feliz de que estén aquí". Era como si estuviese de anfitriona en una hora del té el domingo por la tarde en Tulsa, Oklahoma, rodeada de invitados distinguidos. Comienza explicando el modelo general, y luego le pregunta a alguien, "¿y tú? ¿por qué piensas tú que esto podría servirte?". No hizo más que interactuar con ellas de esa forma amistosa, sociable.
>
> Pero claramente, no recibía a gente a la hora del té. Es increíblemente astuta con todo. Capta todo. A veces comenta, otras veces no. Pero no se le escapa nada, todo lo absorbe, pensando qué hacer. Crea una atmósfera validadora. Mantiene sus habilidades en psicoterapia con el grupo. Viendo a Marsha, me di cuenta de que su modelo incorpora coaching y psicoterapia - ambos al nivel más alto. El coaching respaldado por una base de evidencia del conductismo sobre tratar la ansiedad, tratar la depresión, tratar hábitos. Nunca hubo nada de eso en la unidad para trastorno límite de la personalidad de Kernberg.

Charlie se convirtió en un entusiasta de DBT y comenzó a formarse para ser terapeuta. Decía que tenía más que ver con su verdadera naturaleza. Charlie eventualmente estableció una unidad de DBT en Weill, la primera unidad de DBT fuera de Seattle.

Cuando le conté a Charlie que iría a pasar un sabático en Cambridge, Inglaterra, a comienzos de 1991, donde escribiría mi primer libro profesional sobre DBT, y que no tenía planes para el resto del año, me dijo, "¿Y por qué no vienes a Weill, Marsha, y el resto del sabático te quedas aquí?"

"¿Por qué no?" le respondí.

## Una Visión del Otro Lado

El campus del Weill Cornell Medical College fue diseñado por Frederick Law Olmsted, el mismo arquitecto que hizo el paisajismo del Institute of Living, y había un claro parecido entre ambos. (Olmsted también diseñó el Central Park.) Charlie vivía en una casa en el campus, y justo había una casa disponible al frente de la suya. Coordinó para que me quedara ahí por tres meses, a partir de los últimos meses del verano de 1991.

En el libro profesional que estaba terminando ese año, describía la base teórica de DBT y exponía los distintos componentes de la terapia. Lo haría personal. Era en primera persona, lo que no es común para un manual terapéutico. Describí cada componente de DBT en pleno detalle. Quería que los lectores se empaparan de la terapia, no sólo que se quedasen con un esquema general. Nuevamente, no era común en un manual terapéutico. Jerry Davison fue mi modelo para ese enfoque.

Creo que una de las razones por las que le fue tan bien al libro, es que está escrito de una forma personal, en vez de una remota y académica. No se trata acerca de mi vida; es acerca de DBT. La gente por lo general se refiere a su autora como "Marsha", no "Marsha Linehan" o "Linehan". Es más como "¿qué diría Marsha sobre esto?" o "¿qué haría Marsha en estas circunstancias?". Mis clientes me conocen como Marsha. No conozco ningún otro tratamiento que esté tan alineado con la persona que lo desarrolló como DBT lo está conmigo.

Además de terminar el libro, tenía otra razón para estar en Cornell: hacer de consultante para la unidad de DBT recién inaugurada por Charlie. Fue muy interesante, y lo pasé muy bien, pero además tuve la oportunidad directa de experimentar el enfoque de Kernberg para tratar a pacientes con trastorno límite. Los pacientes de su unidad eran de largo plazo, un promedio de dieciocho meses. En su mayoría eran mujeres, de familias prominentes, igual que yo en el IOL. Una vez a la semana, se hacía un examen de caso. Los pacientes eran entrevistados en presencia de un panel conformado por Kernberg y sus colegas, y quizás una enfermera de la unidad. Luego serían despachados, y se discutirían sus casos.

Imaginen la escena. Una habitación amplia, candelabros, paneles de madera oscura, una mesa larga de caoba con unas seis personas sentadas a un lado - en su mayoría hombres, vestidos formal con traje y corbata, usando libretas y lapiceras. Bastante intimidante, si lo piensas. En ocasiones, era yo la entrevistadora. La primera paciente fue una joven mujer. Yo estaba sentada dándole la espalda a la mesa. Ella se sentó frente mío, de cara al panel a mis espaldas. No dijo casi nada, sólo respuestas con monosílabos. Yo le dije, "creo que parte del problema es que estás aquí sentada, enfrentando a toda esta gente - debe ser difícil para ti. ¿Por qué no cambiamos de lugar?". Así lo hicimos, y ahora habló bastante más. Resultó, pensé yo.

Cuando se fue, lo primero que dijo el panel fue, "guau, estaba súper enojada contigo". "Mmm" pensé yo. "¿Dónde he escuchado esto antes?"

Alguien dijo, "mírala, o sea ni siquiera habló. Estaba súper enojada." Yo le contesté, "no pienso que estaba enojada. Pienso que estaba asustada. ¿Por qué piensan que estaba enojada?". "Por lo que su papá le hizo cuando era niña". O alguna interpretación psicoanalítica por el estilo.

"Piensen en cómo estamos dispuestos" les dije yo. "ya es intimidante. Cualquiera estaría nervioso en esa situación." De ahí Ed Shearin se pronunció. "Sabes, cuando observas a un paciente, toda conducta es una conducta del miedo. Su expresión facial, su postura gacha. Si hubiese estado enojada, y Marsha le propuso cambiar de puesto, pudo haber gruñido, pero no fue así; se cambió inmediatamente. Hizo todo lo que le pidió Marsha."

No se veía a nadie convencido.

La semana siguiente, la disposición fue la misma, excepto que yo ya había cambiado de lugares para que así el paciente no tuviese que enfrentar al panel. A la

hora acordada, alguien tocó la puerta. Entró una joven y se sentó. Alguien preguntó, "¿dónde está el enfermero?". La joven respondió, "no me acompañó, así que vine sola porque no quería llegar tarde". nueva en la unidad.

Cuando se fue, alguien dijo. "Estaba exteriorizando, para hacer problemas". "¿Cómo exteriorizar" dije yo. "No esperó al enfermero. Los pacientes deben ir siempre acompañados de un enfermero" dije yo. "¿No les hace sentido su conducta? La citamos acá, con nosotros. El enfermero estaba atrasado, así que ella tomó la decisión de venir sola para así llegar a la hora". "No, de ninguna manera".

"Debes estar bromeando" pensé yo. Era como una repetición de todo lo que me pasó en el Institute. Sin importar lo que ella hiciera, se le interpretaba como anormal. Se imputaban motivos en base al propio modelo del psiquiatra sobre cómo deben ser las cosas. Parecía ser que, con el modelo Kernberg, si le dices a un paciente que está siendo agresiva y ella lo niega, entonces le dices que es porque no se da cuenta. Así que hora la paciente *sí* se enoja.

Luego no me quedó más que sentarme y decir, "¿¡ves a lo que me refiero?!"

## Contradicciones entre Teorías del Trastorno Límite de la Personalidad

Aunque mi *paper* en DBT saldría en el invierno, ya se estaba empezando a hablar de él. Pero en mi *paper* de 1987 se publicaba sobre mi teoría del trastorno de la personalidad límite. No puedes desarrollar una terapia para un trastorno sin entender la causa del trastorno. La logré entender al escuchar atentamente a mis pacientes cuando me conversaban de sus vidas. Me di cuenta de que lo que más suelen necesitar los clientes es ser validados, que se entienda el por qué se comportan de esa manera. Observé que muy probablemente mis clientes habían vivido largo tiempo en un entorno invalidante, y probablemente en un entorno invalidante *traumático*.

## La Teoría Biosocial del Trastorno Límite de la Personalidad

Así que esa es una parte. La otra parte de mi teoría tiene que ver con que el mayor desafío para los individuos borderline es regular sus emociones. Tienden rápidamente muy sumamente sensibles frente algún estímulo del entorno, y les cuesta mucho bajar. Se sabe que la desregulación emocional tiene un fuerte componente biológico, y que posiblemente incluye uno genético. Llegué a la conclusión que los individuos borderline tienen una desregulación emocional de origen biológico y han sido, y muchas veces todavía son, expuestos a un entorno invalidante. Las personas con tendencia a la desregulación emocional tendrán problemas en un entorno invalidante pero les irá mucho mejor en un entorno validador. Es lo que yo llamo la teoría biosocial del trastorno límite de la personalidad.

Mucha gente piensa que yo y Kernberg tenemos teorías parecidas, ya que ambos postulamos que hay un componente biológico que interactúa con un componente

ambiental. Sólo no estamos de acuerdo en qué son esos componentes. Kernberg asume que es una agresión subyacente. Yo asumo que hay una desregulación emocional subyacente. Ambos asumimos la presencia de entornos difíciles.

La reacción inicial a mi teoría fue, por decirlo de alguna manera, tibia. A los conductistas no les interesó, y los psiquiatras la ignoraron.

Y ahora tenía un *paper* en la cartera de una importante revista de psiquiatría, donde planteaba un tratamiento efectivo tanto para individuos con un alto riesgo de suicidio así como para individuos que cumplen con los criterios para individuos borderline, todo por medio de la terapia conductual. Mi respuesta fue algo así cómo:

"¿Y qué se creen?"

"¿Cómo es que ella va a poder tener esa influencia"

"Tiene que estar equivocada."

"Llevamos cincuenta años en esto. Sabemos lo que estamos haciendo. Ella no."

Por muchos años sería el objeto de críticas de psiquiatras, y aún lo soy en algunos sectores.

## Tiro al Plato, y Yo el Blanco

Comenzó en serio cuando estaba en Weill. Fui invitada a dar una importante presentación - ronda principal como se llama - sobre DBT en la instalación de Payne Whitey, Manhattan. Fui invitada por Al Frances. El jefe de psiquiatría, Bob Michels, estaba en primera fila. Estaba Kernberg. Y mucha gente que se podría describir como no-fan de DBT. Charlie Swenson estaba, así que ahí tenía una cara amiga. Dejaré que él se los cuente:

> La ronda principal es todo un tema, no es agradable. Es un tiro al plato y uno es el blanco. Si te va mal, entonces te tratan bien. Si te va bien, entonces ten cuidado: vas a ser golpeado, por que eres una amenaza para ellos. Marsha dio su charla. Alguien hizo una pregunta sobre dialéctica, y la contestó como si ella hubiese inventado el concepto, como si nunca hubiese existido Marx, Engels etc. Pasó que alguien del público era un especialista en dialéctica, así que arremetió contra ella, diciendo, "existe antes de usted, Dra. Linehan". Fue muy maleducado. Marsha, muy cortésmente, contestó, "lo sé". Luego Bob Michels dijo, "mira todo lo que armas con tan pocos datos". Marsha disparó de vuelta. "¿Y cuantos datos hay detrás de los tratamientos psicoanalíticos hasta el momento?".
>
> Rebatieron todo lo de la teoría psicosocial, diciendo que estaba demasiado simplificado. Dijeron, "tú no consideras el mundo interior, que todos sabemos que existe. El psicoanálisis es el ego, el superego y el id, ¿así que cual es la novedad?". La trataban así porque se daban cuenta de lo buena que era. Eso no pasa si no sienten que están siendo desafiados.
>
> Cuando terminó, me fui a almorzar con ella y le dije, "¿Cómo sientes que te fue? estaban ahí atacándote sin parar". Marsha me contestó, "Ay, ¡sentí que me fue estupendo! Nunca vas a querer mejorar tu modelo si no hay gente que lo esté cuestionando constantemente. Uno busca tener escépticos. Ese tipo Bob Michels es muy inteligente. Me dijo cosas que voy a tener que pensar. Uno

quiere que la gente ataque el modelo usando toda su cabeza. Así que me sentí bien estando ahí arriba. Se trata de atreverse y de usar el modelo". Marsha es igual cuando recibe datos de una investigación que no respaldan el modelo. Es la única contenta del laboratorio en esos momentos. Cuando la investigación demuestra que quizás no está en lo correcto, ella dice "¡Qué bueno!, tenemos oportunidad de mejorarlo".

## Evolución de la Crítica

Hubo más líneas de críticas con el tiempo. La primera era que yo era sólo una profesora. Poquito después de que se publicara mi *paper*, fui a una conferencia psicodinámica en Francia, donde se me pidió hacer una presentación. Durante el primer receso, alguien se me acercó y me dijo, "Sabes, está todo el mundo comentando de lo tuyo. Están diciendo que eres sólo... que eres profesora". Mi respuesta fue algo así como "¿Ah sí? Gracias". Lo tomé como un cumplido. Amo enseñarles a mis alumnos. Amo enseñarles habilidades a mis clientes, enseñarles a dejar a un lado todas las emociones negativas, y las que les juegan en contra, y cómo verse por quienes son en realidad, que equivale a decir buenas personas capaces de recibir y dar amor.

Está persona negó con la cabeza y dijo, "No, Marsha. No estás entendiendo. No es un cumplido, es un insulto. Dicen que no estás tratando el trastorno. Que sólo les estás enseñando habilidades". Hasta cierto punto, es verdad: yo nunca he estado interesada en el trastorno límite cómo un "trastorno" en sí mismo. Nunca ha sido mi objetivo. Mi objetivo son las conductas suicidas o fuera de control. No pienso que esté tratando un trastorno. Trato una serie de conductas que otros convierten en un trastorno.

Los datos de *paper* de 1991 y en el que vino dos años después, eran lo suficientemente sólidos como para demostrar que lo que sea que estuviese haciendo, beneficiaba a mis clientes. Eso era innegable. Así que la línea de crítica fue cambiando a "Ok, aceptamos que tienes buenos resultados con tus clientes, pero eso es porque eres una buena terapeuta - eres carismática - no porque DBT sea una buena terapia".

Soy buena terapeuta; eso lo sabía. Soy carismática; también lo sabía. También sabía que DBT era una buena terapia. Así que mi equipo condujo otro estudio, donde yo no me involucré directamente en la terapia. El mismo resultado; bastaría para convencerlos. No fue así. Entonces parece que entonces yo incidía en el estudio - ¡ya sabes, mi carisma! - sólo por estar en el mismo edificio.

El siguiente paso fue una de las decisiones más sabias que tomado en mi carrera de investigadora. Invité a todos los investigadores del mundo que tuviesen algún interés en DBT para unirse a lo que se llamaría DBT Strategic Planning Group[9]. Nos juntamos una vez al año en Seattle, en la Universidad de Washington, y compartimos nuestros aprendizajes del año anterior, lo que no sabemos, lo que necesitamos saber, y planeamos estrategias para futuros estudios. Una parte esencial del trabajo del grupo es asegurar que los investigadores de otros laboratorios y de otros países puedan probar la eficacia de DBT, tal como yo lo hago con mi equipo. Si DBT sólo

[9] Grupo de Planificación Estratégica de DBT

funciona cuando yo estoy a cargo por ser buena terapeuta, entonces otros investigadores no serán capaces de obtener los mismos resultados positivos.

Hubo dieciséis ensayos clínicos aleatorizados, llevados a cabo de forma independiente, y todos arrojaron los mismos resultados que nuestro primer ensayo. Supongo que se podría decir que los dieciséis ensayos sólo funcionaron porque los terapeutas eran buenos. Pero creo que ese argumento sería un poco exagerado.

De hecho había dos batallas simultáneas. Estaba la batalla en torno al trastorno límite de la personalidad, sus causas y el tratamiento adecuado. Luego estaba el suicidio, sus causas y tratamiento adecuado. Los psiquiatras pensaron que me descolocaban cuando sostenían que el suicidio es un trastorno biológico. Ahora, por supuesto, es cierto, porque no existe algo así como un trastorno no biológico en los seres humanos. Pero si su idea era que por ser biológico, entonces debía ser tratado con medicamentos, terapia electroconvulsiva o algo por estilo - no mediante terapia conductista.

Solía ser invitada a paneles: yo y tres psiquiatras. "Es algo biológico" declararían los psiquiatras. Y luego sacarían a relucir todas estas razones de por qué la terapia conductista era irrelevante. Se quedarían ahí sentados, pensando que habían ganado la discusión. Yo disfrutaba mucho de esos encuentros. Me pararía y diría, "Sé por qué el suicidio tendría un origen biológico. Cuento con una intervención biológica, y se los puedo decir desde ya. Estamos hablando de DBT. Cambia la biología. Si es un problema biológico, y puedo cambiarlo, ¿entonces cómo sería capaz si no fuese as?"

Recuerden, estaba era un terreno de psiquiatras. Ellos tienen amplia trayectoria con el suicidio, no así lo psicología

El argumento se convirtió en "Ok, tu tratamiento funciona, pero sólo estás tratando los síntomas". Me tiraban ese comentario insidioso en conferencias científicas y por mis *papers* en la prensa de psiquiatría. Sería el equivalente a tratar una infección bacterial usando compresas frías para reducir la fiebre en alguien en vez de apuntar al origen de la enfermedad con antibióticos. Los psiquiatras tienen la idea de que hay una enfermedad tras estos comportamientos disfuncionales, y que tienes que tratar la enfermedad, no sólo mitigar los síntomas.

Así que yo dije, "Bueno, dame alguna medida de algo que no sea un síntoma pero que ustedes consideren fundamental para la enfermedad. Luego yo haré una prueba para ver si DBT cambia la medida. Si mejora la medida, tendrán que estar de acuerdo que mi tratamiento es efectivo, y ya no dirán que yo sólo trato síntomas. Así que usaré la medida que escojan - cualquiera que escojan. La que sea. Dénmela"

## La Introyección

Hubo silencio absoluto. Finalmente, John Clarkin, colega de Kernberg me explicó una medida que estaba al centro de la perspectiva psicoanalítica sobre trastorno límite. Se llama "introyección" que esencialmente mide la autoestima en un individuo, o de la relación con uno mismo. Ahora no hace falta enredarse tanto para entender el término. Sólo tienen que saber que si descubríamos que DBT mejoró la introyección en pacientes con borderline, demostraríamos que DBT de hecho trata la causa de esta condición, no sólo los síntomas. Nuestra hipótesis era que DBT mejoraría la introyección.

Jamie Badiss, que hoy en día vive en la Universidad Luterana de California, y dos colegas de mi departamento, David Atkins y Katherine Comtois, se me unieron en un estudio en 2009 para probar la hipótesis. Esta vez lo hicimos con un grupo de cien mujeres, nuevamente entre dieciocho y cuarentaicinco años, que cumplían criterios del TLP. Las evaluamos al finalizar el año y después hicimos un seguimiento de un año.

Esto fue lo que encontramos:

> Los pacientes en DBT informaron del desarrollo de una introyección más positiva incluyendo una mejora significativa en la auto-afirmación, el amor propio, el autocuidado y menos ataques a sí mismos durante el transcurso del tratamiento, y tras el seguimiento de un año, con relación a tratamientos en la comunidad hechos por expertos.

También demostramos que los pacientes que reciben DBT tenían una mejor relación con sus terapeutas que los del grupo de control. Esa había sido otra crítica molesta a DBT, que los terapeutas conductistas estaban más interesados en sus herramientas conductistas que en mantener una buena relación con los clientes. Pero establecer una relación cariñosa es una de las mayores prioridades al comenzar DBT.

Cuando entregamos el manuscrito sobre la medida de introyección para que lo publicaran el 2011, al principio fue rechazado. Las razones eran algo así como "la hipótesis es irrelevante", "Ya sabemos como funciona DBT. No es necesario refregarlo" o "esta investigación no es importante". Insistimos, por supuesto, y finalmente se publicó el paper en el *Journal of Consulting and Clinical Psychology* en febrero del 2012.

Nuestra primera presentación pública de estos resultados, antes de que saliera el *paper*, fue en el McLean Hospital, en las afueras de Boston, donde residía John Gunderson, uno de los grandes expertos en trastorno límite de la personalidad. Me paré frente a una audiencia gigantesca, casi todos psiquiatras, y describí nuestros métodos, nuestras medidas, los resultados - el marco habitual de una presentación.

Terminé y miré al público. Después de una pausa, dije "pienso que lo he comprobado". Todos se pararon a aplaudir.

¿Y qué paso con Otto Kernerg? Me ha dicho que soy la única persona que ha conocido cuyo tratamiento calza con la teoría en que la cual se basa. Fue maravilloso escuchar una afirmación así de un luminario en el campo de la psiquiatra.

# Parte Cuarto

.....

CAPÍTULO TREINTAICUATRO

# Se Cierra el Círculo

LA ISLA CAAMAÑO está al norte de Seattle, a una hora manejando. En un día despejado, se puede ver el Monte Baker a lo lejos. Es una de las montañas más altas de las Cascadas del Norte y uno de los lugares donde más nieva en el mundo. Es majestuoso, como para quedar sin aliento.

Cuando doblas por la carretera hacia la Isla Caamaño, el camino está bordeado por abetos de Douglas, que forman una especie de túnel. Se puede sentir la serenidad por delante, todo el pulso de la vida urbana alejándose. A principios de 1992, me compré una casa en la isla con dinero que me dejó mi padre. Es la única isla en la región donde no se necesita llegar en ferry. En cambio, el acceso es por encima del puente Mark Clark, que por estos días está adornado con esculturas de metal de águilas, salmones y garzas. Sólo a cuarenta y cinco minutos al norte de Caamaño, en el continente, está el valle de Skagit, famoso por sus cientos de hectáreas de campos de tulipanes, que reciben un millón de visitantes al año en el mes de abril. "Fabuloso" le queda corto.

La casa está al poniente de la isla, encima de un acantilado. En realidad casa es mucho decir; es pequeña, con dos habitaciones y un área abierta para el living, con una mitad para cocinar y comer, y la otra para ponerse frente a la chimenea en noches frías. La llamamos "la cabaña".

Pero es en el mundo exterior donde está la magia. Construí una terraza gigante que llega hasta el final del acantilado. No sé cuantas horas he estado ahí sentada en la terraza, mirando al oriente, donde está el pasaje de Saratoga y la Isla Whidmey (si el día está despejado), maravillándome con las cumbres de la Península Olímpica a lo lejos. O viendo a las águilas cazar. Anidan en un pino gigante hacia la izquierda de la terraza. También hay garzas morenas, que pescan pacientemente en el borde del agua. Las puestas del sol son espectaculares.

Siempre tengo intenciones de explorar la isla y hacer cosas, pero cuando llego a la cabaña, abro las ventanas y puertas de par en par, pongo música fuerte, me preparo un vino fresco, luego me siento en la terraza, y exhalo. Es un lugar de paz y conexión con la naturaleza, de ser en vez de hacer. La mayor actividad que hago son largas caminatas por la playa de piedras, son buenas para la contemplación.

Solía ir bastante con mi amiga Marge, en especial cuando nos tocaba evaluar becas o subsidios. Me sentaría en una silla cómoda en la terraza, con Marge en el jacuzzi. Ella bromeaba con que podía darse cuenta de lo mala o buena de las postulaciones por lo mojado que quedaba el papel. Cuando se distrae al estar leyendo alguna propuesta mala, se va a sí misma volando hacia el jacuzzi, y el papel cayendo en el agua.

Todos los veranos, organizo una fiesta en la cabaña con todo mi equipo de investigación, alumnos de posgrado y amigos. Motivo a la gente a que vayan con sus hijos. Al final, les doy a todos los de doctorado y posdoctorado una copia enmarcada de la cita de Rilke que los becarios le regalamos a Jerry Davison al

graduarnos. Ya se las mostré, pero es tan pertinente a la vida de los terapeutas (y de hecho, de otra gente) que vale la pena repetirla. El poema dice así:

> No le crean a ese que busca reconfortar con vidas despreocupadas, palabras simples y delicadas que por ratos hacen bien. Porque la vida de él estuvo llena de dificultades y tristeza... Si no fuese así, jamás hubiese podido expresarse con esas palabras.

## Mi Cumpleaños, Tiempo de Reflexión

El 4 de mayo, de 1993, el anterior a mi cumpleaños número cincuenta, fui a mi casa en Caamaño. Decidí que pasaría mi cumpleaños sola, como una instancia para reflexionar sobre mi vida, además de disfrutar de la belleza del lugar.

Al día siguiente, caminé horas por la playa y luego volví a casa. Esperaba que el libro de DBT finalmente estuviese ahí, justo a tiempo para mi cumpleaños. El editor del libro me dijo que el título debía incluir la frase "terapia cognitiva conductual".

"De ninguna manera", le dije yo. "No estamos haciendo terapia cognitiva conductual; DBT es algo distinto. Nadie querrá comprarlo si le pones así."

Al final buscamos un punto medio y lo llamamos *Tratamiento Cognitivo Conductual del Trastorno Límite de la Personalidad*. A estas alturas, no me obsesionaba tanto el nombre del libro como el hecho de que aún no fuera lanzado. Le dije al editor que de todas maneras debía estar listo para mi cumpleaños, porque, le expliqué, nadie escribe nada bueno cuando tiene más de cincuenta. (De dónde saqué eso, ni idea.) Dijeron que lo intentarían.

Todavía era de noche cuando regresé a Seattle. Vi una gran caja en las escaleras del patio. La arrastré, saqué un cuchillo, corté los sellos y lo abrí. Mi libro, una docena de copias. Estaba demasiado contenta.

Mientras hacía eso, de repente escuché un mensaje de Dios. Era como una voz, diciéndome:

> Has cumplido tu promesa.

Estaba en shock. Así que luego pensé, "ok, ahora puedo morir feliz". Pensé, "listo, se acabó". No es chiste. Esperaba que llegara un auto y me atropellara y ese fuera el fin. No sé desde dónde aparecería, pero yo estaba lista.

Después de un mes más o menos, me di cuenta de que moriría tan luego. ¿Así que qué hago ahora?, pensé. "¿Bueno y sigues en lo que estabas, Marsha?'

Y eso fue lo que hice

CAPITULO TREINTAICINCO

# Una Familia Al Fin

A PRINCIPIOS de 1992, publiqué un aviso buscando una asistente puertas adentro. Veronica, quien estudiaba en la Universidad de Washington, contestó el aviso. De inmediato hicimos buenas migas y se cambió a la habitación de huéspedes. Nos hicimos muy cercanas, nuestra relación floreció en poco tiempo. Unos años antes, Veronica conoció a Preston, una persona maravillosa; dentro de poco ya lo adoraba. Su relación era increíblemente volátil, pero finalmente se casaron y se cambiaron a un departamento en el sótano de mi casa.

En un par de años, decidieron comprarse una casa, pero no tenían el anticipo. Acepté darles un préstamo. La casa de al lado se puso a la venta, la compraron, y nos hicimos una mini-comunidad. Derribamos la reja entre las dos casas y construimos una glorieta entre ambas, así que íbamos y veníamos como si se tratara de una sola.

Veronica y Preston tenían una red de amigos hispanos y sabían festejar. Siempre se pasaba bien. Me vi pillada por su vibrante vida social; sus amigos eran mis amigos. Pasábamos las navidades y los cumpleaños juntos, e íbamos de vacaciones. De pronto, Verónica quedó embarazada, con fecha para junio del 1996. Estábamos muy contentos. Éramos familia.

## Viendo a Mi Hermana - Por Primera Vez en Años

No mucho después de esto, los más de diez años estando separadas con mi hermana Aline llegaron a su fin. Aline me había ido a ver a Seattle cerca de mi cumpleaños número cincuenta, en 1993. Empezamos a hablar - nada premeditado; sólo lo que fluía de cada una. Aline lo recuerda de la siguiente manera:

> Estábamos conversando al lado del lavaplatos y de repente me puse a llorar a mares, contándole lo mucho que sentía no haber estado ahí cuando era niña y con tanta presión por parte de Mamá y Papá y desaprobación en todos lados. Yo también me equivoqué y la evité. Le rogué su perdón y le confesé mi culpa por no haberle tendido una mano cuando ella sólo quería una amiga. Nunca estuve ahí por ella. De hecho, había hecho todo lo posible para mantenerla a distancia. Desde siempre, mi madre, no sé por qué siempre me decía "no estés tanto con Marsha". Era como si fuera mala influencia. Y sí, sí me alejé.
>
> Ese día de mayo, lloraba y le pedía perdón; como siempre, Marsha fue tolerante y maravillosa. Nos abrazamos y me dijo que me entendía y que quizás hubiese sido distinto sin la influencia de mi mamá etc. Tuve una verdadera sensación de catarsis/alivio después de que hablamos ese día.

Por primera vez, de verdad cada una veía a la otra. Hoy conversamos todos los días, somos muy cercanas. Llegó un momento donde le dije a Aline, "Aline, para demostrarte lo mucho que te amo, dejaré que tú mueras primero". Ella sabía a qué me refería. Somos tan apegadas que cuando llegué el día, estará sabemos que la que quedé sola totalmente devastada. Nos cuesta mucho despedirnos. Sabemos que es una tontería, pero es en lo que nos hemos convertido.

Así que con este hermoso acercamiento a Aline, me sentí bendecida de tener una familia en mi vida - tanto la familia con la que nací como la que escogí.

Isabella, la hija de Veronica, nació el verano de 1996. Veronica y Preston me pidieron ser su madrina. Se podrán imaginar lo que fue eso para mí.

## Ya No Más Una Familia

Amaba las navidades que compartí con Veronica y Preston, como si fueran la familia que nunca tuve. Ese año nacería el nuevo bebé, lo que sería en especial maravilloso. Cuánto esperaba celebrar eso con ellos.

Pero ese año, de la nada, se abrió una brecha infranqueable entre Veronica, Preston y yo. Los motivos son complejos, y prefiero no entrar en ellos. Pero las consecuencias inmediatas fueron que la familia que yo atesoraba se había partido en dos.

La glorieta que construimos entre nuestras dos casas - símbolo de nuestra unión como familia - fue derribada, la reja entre ambas reconstruida. La etapa de felicidad que venía de amar y ser amado, como en una familia, ya no era más. Incluso hoy lo encuentro muy triste.

Pero pronto, una nueva familia, más permanente, empezaría lentamente a florecer en mi vida.

## La Casualidad que Finalmente Trajo un Hogar

Geraldine llegó a Seattle en febrero de 1994, con el objetivo de seguir el colegio en Estados Unidos. Era la hija del jefe del padre de Veronica, que era un oficial de alto rango de las fuerzas armadas peruanas. La idea inicial fue que hasta la universidad, Geri se quedaría con Veronica y Preston; esto fue cuando todavía vivían en el departamento del sótano.

Pero Veronica y Preston no tenían espacio, así que me pidieron si podía alojarla. Le dijeron al padre de Geraldine que no se preocupara - que conmigo estaría bien. ¿Pero qué sabía yo de adolescentes? Nada.

Cuando llegó, Geraldine era una chica de dieciséis años independiente y decidida. Habiendo vivido en Perú, en un hogar bastante acomodado, se esperaba que ella a los quince, celebrara su transición a mujer con una gran fiesta quinceañera. Luego, se esperaba que se casara, se mantuviera cerca de sus padres, tuviera hijos y fuera una buena esposa. A Geraldine no le interesaba nada de eso. Quería una carrera profesional; una postura audaz, que contó con todo el apoyo de su madre.

"Cuando era niña, le dije a mi papá, 'no quiero una fiesta quinceañera, quiero irme al extranjero' " recuerda Geraldine. " 'Quiero ir a París, estudiar en la Sorbona. Mi papá hablaba francés y yo igual. Lo aceptó, así que cuando estaba por cumplir quince le dije, "¿recuerdas tu promesa? bueno, ya no quiero ir a Francia. Quiero ir a Estados Unidos". Me di cuenta de que el inglés sería más útil para mi carrera que hablar francés. Me dijo que bueno".

En un principio, Geraldine quería ir a la Universidad de Boston. "Sonaba genial", dice. "Creo haberlo escuchado en la tele o algo así". Postuló a la UB, sólo para que le dijeran que era muy joven para entrar. Venir a Seattle era el último recurso. "Ni siquiera sabía donde estaba Seattle, o cómo se pronunciaba" dijo. "Pensé, 'cuando tenga dieciocho, me cambiaré a Boston' "

## Aprendiendo A Ser Madre... ¡Rápido!

Preston fue a buscar a Geraldine al aeropuerto, un vuelo que llegaba cerca de la medianoche. Yo dormía cuando llegaron, así que Preston le mostró la habitación. La mañana siguiente, fui a su pieza a dar un vistazo. Geraldine apenas se podía divisar debajo de un zoológico de veinte o treinta peluches, casi todos osos. "Mmm, qué raro para una chica que va a entrar a la universidad", pensé.

Geraldine llegó con dos maletas pequeñas, una con dos pares de jeans, algunas camisas, ropa interior y eso sería todo; la otra casi reventada con su zoológico de peluches. Hablaba muy poco inglés, y era menor de lo que yo pensaba. "¡Dieciséis!" me dije a mí misma cuando supe. "¿Qué voy a hacer?". Estaba ya acostumbrada a tratar con alumnos mechones, pero entre dieciséis y dieciocho hay un mundo de diferencia. Era como cualquier otra madre o padre del mundo, con una gran responsabilidad que de pronto caía del cielo, sin ninguna preparación previa. Incluso, me preguntó "¿Y donde está la persona que va a ordenar mi pieza y hacer la cama?". (Bueno, su padre era un general de alto rango, al fin y al cabo.) Le dije que no tenía nana.

De un minuto a otro tuve que hacer cambios en mi vida. Hacía desayuno todas las mañana y llegaba a las cinco todos los días para hacer la cena. Empezaos a conocernos como podíamos. Yo sólo hablaba inglés, y ella sólo español. Nos llevó largo tiempo mantener una conversación fluida. Quería escuchar su historia de vida, y ella estaba dispuesta a contármela en español, con un poco de su nuevo inglés.

Cuando Geraldine era bebé, tuvo que quedarse con su tía mientras su familia tuvo que viajar urgentemente a Lima para salvar la vida de su hermano mayor. Con sólo dos años, tenía una enfermedad al riñón. Sus padres no podían cuidar de sus tres hermanos en esos momentos, así que Geraldine se quedó con su tía. Más adelante, llegué a conocer a su tía, era una persona muy cálida. Ahí entendí de donde Geri sacó su carácter afectuoso.

En la noche, iba a verla a su cuarto. Solía encontrarla asomada a la ventana, mirando la luna. Me preocupaba; sabía tan poco de qué le ocurría. Sabía que tenía un novio en Perú, así que me preocupé de que no verlo más fuese el problema.

## Reglas de Crianza

Tuve que enfrentarme a esta cosa de ser madre. Sus padres no me llamaban, y yo no tenía forma de contactarlos. Geri llamaba frecuentemente a su padre, quien también frecuentemente le enviaba apoyo económico. Un tiempo después de que llegó, le dije a Geri, "¿sabes, Geraldine? Creo que pongamos algunas reglas de comportamiento". "Ah sí, de todas maneras" me contestó. "Bueno, ¿y qué podrían ser?". Yo era muy ingenua, porque pensaba que ella me podía decir lo que era un buena conjunto de reglas. "Se supone que tú tienes que hacerlas, Marsha"

Se me ocurrieron tres reglas. Regla número uno: *cuando tengas sexo, usa anticonceptivos*. Regla número dos: *si te llevan en auto, la persona que maneja no puede haber bebido ni una sola gota de alcohol*. Regla número tres: *si vas a llegar después de lo que< acordamos, me llamas*. La última la mantuvo, eso lo sé. Las otras, no estoy segura. Ningún apoderado lo está.

Pronto Geri empezó a hacerse amigos en el colegio donde aprendía inglés. A veces la iban a dejar después de clases. Me impresionó mucho que estos jóvenes adinerados casi siempre condujeran autos de lujo a alta velocidad. Pero pensé que sería importante que invitara a sus amigos a casa, así que eso propuse.

El problema era que yo no tenía idea de lo que se suponía que tenía que hacer. Sus amigos irían a la casa, casi siempre en sus autos deportivos, y yo subiría para llamar a alguna amiga. "Yo aquí arriba... ellos abajo, ¿qué hago?" le diría. Mi amiga intentaba calmarme y me decía que bajara, que sólo fuera natural. Lo hice y me sorprendió enterarme de lo mayores de muchos de los amigos de Geraldine, quizás de veinte o incluso treinta años. A cada uno le preguntaba "¿que edad tienes? si no tienes veintiuno, entonces no puedes beber alcohol en mi casa". "¿Y tú? ¿Qué edad tienes?" y así y así. Aún me da vergüenza cuando me acuerdo.

## Un Hogar para Ambas

Geraldine completó su curso de inglés y fue aceptada en la Universidad de Seattle para estudiar administración de empresas. En su segundo año, decidió que quería la verdadera experiencia de un *dorm*[10]. Esto fue dos años después de llegar por lo que en un principio yo pensé que sería sólo un par de días. Geraldine, hija de un general, nunca aprendió a hacer su cama o a limpiar la cocina o a hacer arroz sin destruir las ollas.

Aunque ella ahora estuviese en un *dorm*, mi casa se había convertido en un hogar para ambas. Era evidente que Geraldine ya no quería ir a Boston. Sólo que yo no sabía muy bien como sería la relación, en el largo plazo.

Solía venir a casa los fines de semanas y feriados. Llamaba a menudo, cuando necesitaba algún consejo, o solamente conversar. Íbamos juntas a la iglesia. Fui su madrina para la confirmación. Éramos muy cercanas, aunque nada como la relación fascinante, aunque algo turbulenta, que tuve con Veronica. Con Geraldine, había una calma, una distancia, una comodidad. Decía que yo era como su supervisora. "No una apoderada, pero alguien a quien puedo llamar si estoy en problemas" es como describe hoy ella ese tiempo. Una vez, me llamó para que fuera a una fiesta a buscarla

[10] EEUU. Abreviación coloquial de *dormitory*, residencia universitaria

a ella y a sus amigos. Estaba muy cansada, así que le mandé un radiotaxi, como los que usaba para ira el aeropuerto. Más adelante, me sentí muy culpable de no haber sido una buena madre yendo a buscar a su hija. Pero me dijo, "Marsha, nos encantó. Fue muy agradable".

Le hice una gran fiesta a Geraldine cuando se graduó de la universidad, en 1998. Asistieron sus padres. La madre de Geraldine era muy callada, pero su padre tenía mucha presencia y me caía muy bien. Adoraba con el alma a su hija. Sentía que apreciaba el rol que yo ahora jugaba en la vida de Geraldine. Lo había conocido dos años antes, cuando fui a Perú. Me llevó a Machu Picchu y lo pasamos increíbles a pesar de que yo no hablaba nada de español y él nada de inglés. A veces pasa que tienes una conexión con alguien y el idioma deja de ser un problema.

## Transformándome en Una Madre Americana

Al final Geraldine volvió a casa, primero se quedó en la habitación de huéspedes, luego en su antigua habitación, y finalmente en el departamento del sótano. Sentía que nuestra relación iba profundizándose. Geraldine también. "Me estaba abriendo con Marsha" recuerda. "Nos hacíamos más y más cercanas. Antes, no le contaba dónde salía, porque quería sentirme independiente. Pero ahora la incluía más en mi vida". Consiguió trabajo en un banco y le fue muy bien, y después trabajó en una empresa de inversión, donde se quedó por casi diez años.

Hubo un vuelco cuando Geraldine comenzó a salir con Nate, a quien conoció en el trabajo y con quien llevaba unos buenos años de amistad. Me agradaba bastante. Se empezó a poner más serio. Esto era por el 2001.

Por supuesto, yo esperaba que Geraldine se casara con Nate. Sentí que pasaría cuando una vez que todos estábamos en el auto esperando un ferry, y cuando me di vuelta vi a Geri encrespándole las pestañas a Nate con un rímel. Nate, feliz como una lombriz, dejaba a Geri a hacer lo que quisiera.

Geraldine y Nate se casaron en julio del 2005. Les hice una celebración de compromiso. Explica Geraldine:

> Fueron mis padres, mi hermana y uno de mis hermanos. Eran tantas mis emociones esa noche. Notaba cuánto mi mamá y mi papá amaban a Marsha. Mi mamá es muy callada. "Te muestro que te amo. No te lo tengo que decir". Así es mi mamá. Pero esa noche, para los dos fue muy emotivo. Mamá y Papá no podían estar más agradecidos con Marsha. Ahora sentía como si Marsha también fuese mi madre. Era imposible no poner su nombre en mi parte de boda. Le pedí su permiso, y me dijo que sí, así que así decía el parte:

GENERAL DE DIVISION (EP) HOWARD RODRIGUEZ MALAGA
MAGDA TORRES DE RODRIGUEZ
MARSHA M. LINEHAN, PHD
TE INVITAN A LA BODA DE SU HIJA

Qué maravilla para mí.

Ese mismo año, vendí nuestra pequeña casa en Brooklyn Avenue. Nate, Geraldine y yo buscamos una casa más grande en un mejor barrio, para vivir los tres. La casa que compre, donde hoy vivimos, está a cuatro cuadras subiendo el cerro y a varias cuadras al sur de Eighteenth Avenue. El tercer piso lo convertimos en un departamento independiente para Geraldine and Nate.

Geraldine fue una casualidad en mi vida, y apuesto a que todos se sentirían bendecidos por algo así. En palabras de Geraldine:

> Crecí en un ambiente donde vivir con tus padres hasta los treinta es más normal que no, y me siento orgullosa y bendecida de poder continuar esa tradición, una que quizás incluso [nuestra hija] Catalina podría seguir. Le pregunté a Nate qué le parecía, me dio su total beneplácito. Todas las noches, cocina para los tres y vemos juntos las noticias. Sé que no sería capaz de dejarla. Viviré con Marsha hasta el final de los tiempos.
>
> Lo más importante es que Marsha está en paz, viviendo con una madre que la quiere y valora cada momento que nos da. Es mi madre, mi madre americana, y sé la suerte que tengo.

CAPITULO TREINTAISEIS

# Haciendo Pública Mi Historia
# Los Verdaderos Orígenes de DBT

SIEMPRE SUPE QUE algún día "haría público" mi pasado. "¿Es una de nosotros?" era una pregunta que me habían hecho muchas veces, de distintas formas. Las cicatrices y marcas de quemaduras en mi brazos no siempre quedaban tan fuera de la vista, así que era de esperar que a alguna gente le diera curiosidad, sobre todo aquellos que conocen de cerca la marca en la carne de la angustia.

Le conté de mi historia a algunos clientes. Una vez, en la primavera del 2009, decidí no ser directa. "¿Quieres decir si he sufrido?" le dije a la joven, quien me miraba con sinceridad. "No, Marsha" me contestó. "Me refiero si eres una de nosotros, si eres cómo nosotros. Porque si es así, nos darías mucha esperanza a todos".

Decidí hacer pública mi historia por la misma razón que mencionó esta joven: sería un mensaje de esperanza para otros que se encuentren viviendo un calvario. Había coqueteado con la idea en mis treinta, cuando postulé a la presidencia de la Association for Advancement of Behavior Therapy. Me imaginaba a mí misma dando el discurso presidencial, efectivamente diciendo, "Mírenme. He estado ahí. Les he contado cómo es. Sé como prestar ayuda". Hubiese sido muy dramático. Cuando le dije que lo que pensaba a mi mentor Jerry Davison me aconsejó fuertemente que no lo hiciera, que haría descarrilar mi joven carrera. Otto Kernberg dijo prácticamente lo mismo después de dos décadas, sugiriéndome que no le contara a nadie.

Cuando mi cliente me hizo la simple pregunta, "¿Eres una de nosotros? (en realidad era una plegaria), me di cuenta de que ya era hora de actuar según mi intención. Otra motivación surgió a partir de una conversación con Aline que tuve en esa misma época. Mi hermana siempre busca formas de hacer la diferencia en las vidas de quienes más lo necesitan. Recientemente me había metido en la NAMI, la National Alliance con Mental Illness, un grupo de defensa cuyo objetivo era concientizar a la opinión pública sobre las carencias en el sistema de salud mental del país. Se me ocurrió que Aline podría ser un gran aporte, así que le pregunté si también quería participar.

## Una Primera Negación

Mejor paro un minuto, para describirles la primera conferencia de la NAMI a la que asistí. Fue en Washington D.C, e incluyó a clientes. Había profesionales de la salud mental de varios tipos, también gente que trabajaba para la NAMI. El presidente empezó la conferencia pidiéndonos presentar a cada uno. Debimos haber sido veinte en esa gran mesa ovalada, así que faltaban algunos minutos para mi turno. Otros dijeron, "Me llamo tal y tal. Tuve trastorno límite de la personalidad". "Soy tal y tal

y he estado internada". "Me llamo Juanito Pérez, soy padre y mi hija se ha intentado suicidar varias veces. "Me llamo Fulanita y soy experta en esquizofrenia", y así.

Escuchaba todas estas breves presentaciones cada vez con mayor preocupación, pensando "¿y yo quien soy?", "¿que diré cuando me toque?". Decidí revelarme ahí mismo. Imposible una audiencia más comprensiva que esa, al final. Pero no preparé qué decir, por ende decidí que no era el momento. "Soy Marsha Linehan. Soy de la Universidad de Washington, soy psicóloga clínica e investigadora sobre individuos con un alto riesgo de suicidio". Fue. Pero la desconexión entre mi yo público y mi yo privado me golpeó fuerte.

Cuando le propuse a Aline que se uniera, me dijo, "No puedo trabajar para la NAMI, Marsha. No puedo trabajar en ningún área de salud mental, porque no puedo contarle a nadie por qué lo hago. No les puedo contar de ti, Marsha".

Me vino como en un avalancha, lo que por todos esos años que le había hecho a Aline pero que no había logrado ver. Ella había sufrido todo el trauma siendo mi única hermana, sintiéndose ella culpable en vez de mí. He conversado muchas veces con hermanas de individuos borderline, y sabía que el trauma de ser la hermana puede ser muy difícil. Que nadie presta atención a su sufrimiento. Alguien debería escribir un libro sobre el tema.

## Sin Negarme Más

Decidí que era momento de confesar mi historia. No quería morir cobarde.

Las reacciones de mis hermanos fueron decididamente mixtas. Marston fue categórico: "No eres cobarde, Marsha" diría. Marston es muy apasionado y protector conmigo, y yo apreciaba eso de él. Mike, menor que yo, tuvo una postura totalmente distinta. "Escucha, Marsha, si vas a hacerlo, asegúrate de ir con todo" me dijo. "Lo peor que puedes hacer es que hagas pública tu historia y...."

Le terminé la frase. "¿Que nadie se dé cuenta?". Sí, eso sería doloroso. Aline nada más dijo, "Tú decides, Marsha. Haz lo que sientas que es mejor"

## Regresando al Institute of Living

La única pregunta era dónde y cómo transmitir mi mensaje; y el lugar perfecto sería el Institute of Living, la institución psiquiátrica donde de niña estuve dos años, donde supe lo que era un calvario.

Sería un cierre.

Había estado unos años antes en el Institute para dar mi charla, descripción estándar de DBT. Una de esas veces, en un rato libre le pregunté a la persona que coordinó mi visita que me mostrara la unidad de DBT. Por supuesto, no tenía idea de mi historia, y de que tenía otras razones. "Está en el Thompson Building" agregó. (Si recuerdan, el Thompson Building, es donde pasé la mayor parte de mis dos años en el Institute.)

Mi amiga Sebern Fisher, de mis días en el Institute, se me unió en esa visita. Ahí estábamos las dos, listas para recorrer la misma unidad donde todos esos años atrás

supimos lo que era estar en el infierno. No sabía muy bien como sería mi reacción. ¿Sería insoportablemente doloroso? ¿Me sería indiferente?

Mi relación con mi pasado es una donde yo siento que fue otra la que pasó por ese agujero negro, y me da mucha pena por ella. Es muy triste que alguien viva lo mismo que yo viví. Hoy soy una persona muy distinta a la de ese entonces.

## La Sala de Aislamiento - Una Vez Más

El tour por el Institute fue una experiencia surrealista, como estar en un película; yo no, alguien más. Hubo un momento donde estábamos cerca de lo que solía ser la sala de aislamiento en Thompson Two. Miré hacia dentro. Tantas veces estuve en esa pequeña sala, con la sala y la mesa, la enfermera vigilándome. Estar ahí supuestamente era un castigo, pero para mí había sido un refugio de seguridad de mí misma. Aunque muchas, muchas veces me haya subido a la mesa y lanzado de cabeza al suelo.

Ahora Sebern estaba parada donde se paraba cuando yo estaba tendida en la pequeña cama y conversábamos, a veces tirándome del humo de su cigarro en la boca. Era una recolección de hechos, no emociones. Pregunté si podía tomar fotos. Extraño, lo sé, pero de todas formas lo pasé bien. La sala de aislamiento ahora era una pequeña oficina, y habían ampliado las ventanas. Era mucho más ligera de lo que fue en su momento.

## Conociendo a Antiguos Clientes de DBT

A principios de 2011, le escribí un email a David Tolin, director del Centro para Trastornos de Ansiedad del Institute, y le dije que quería dar una gran charla en el Institute sobre la historia de DBT. "¿Será posible?" pregunté. Me dijo que sí. De hecho fue más, como "*¡sí, por favor!*".

Había un pequeño auditorio donde generalmente se daban las charlas académicas, pero era muy pequeño para lo que yo tenía pensado. Le pregunté a David si podía dar la charla en el auditorio más grande. (Les conté un poco esto en el primer capítulo, por si les suena familiar.) Me llamó de vuelta y me dijo, "Bueno, nos encantaría que lo hicieras aquí, pero necesito saber por qué, porque no es lo que solemos hacer. ¿Cual es el motivo?". Le dije que haría pública mi historia y que la tenía pensada por un público grande. Hice que me prometiera que no le contaría a nadie.

David me llamó de vuelta y me dijo, "Lamentablemente, tengo que contarle al jefe del departamento, porque es una solicitud muy poco común. Tengo que explicarle porque quieres usar esa sala. ¿Tengo tu permiso?". Le dije, "Bueno, dile, pero tiene que prometerte que sea absolutamente confidencial. Nadie puede saber. Para mí es algo muy, muy importante".

Mi charla fue agendada para el 18 de junio de 2011. Se llamaría "La Historia Personal Detrás de DBT". Holly Smith y Elaine Franks, mis asistentes, se encargaron de organizar la lista de invitados. Les dije que quería que fuese gente cercana,

alumnos antiguos y actuales, colegas, amigos. "No me cuenten quienes van. No quiero saber", les dije. Estaba muy reacia a contarle a mis hermanos, porque pensé que algunos no irían, y eso sería humillante y doloroso. Aline fue y los invitó igual.

Era un suplicio, intentar comprimir mi historia de vida en noventa minutos. ¿Que debía incluir? ¿Que debía dejar fuera? ¿Debía pasar por encima de algunos, incluso herir algunas sensibilidades?

La presentación la daría en la tarde. Pero también había pedido la oportunidad de darle la charla a un grupo de antiguos clientes del Institute, que habían estado en el programa de DBT, tanto internos como ambulatorios. Quería que escucharan mi historia de esperanza, sólo ellos y yo, una junta íntima. Fue previsto para la mañana, justo antes de la hora de almuerzo.

Éramos unos treinta, en una sala pequeña, luminosa, con flores en jarrones a mis costados. "Se preguntarán por qué estoy aquí" comencé. "Estoy aquí en el Institute of Living para dar una gran charla a las una de la tarde. Están invitados a la charla, pero no quiero que escuchen lo que voy a decir. Quiero yo misma contarles ahora."

Nadie se movía. Sentía expectación en el aire, era casi eléctrico. "Cuando desarrollé este tratamiento, fue para cumplir un juramento que hice siendo muy joven" continué. "El lugar donde hice el juramento fue en el Institute of Living, porque fui paciente aquí. Siempre en la unidad más intensiva, siempre en la unidad cerrada. Muy poco fuera de la unidad cerrada. Supuestamente iría sólo por algunas semanas, pero no salí hasta dos años y un mes después, así que estuve encerrada por mucho, mucho tiempo. Estuve donde ustedes están ahora. Y ahora aquí estoy. Ustedes también pueden salir de esto. También pueden llegar adonde yo estoy. Se los digo porque quiero que se den cuenta de cuánta esperanza hay en realidad y cuán importante es que nunca se den por vencidos".

Fue un momento colectivo de quedar boquiabiertos, negando con la cabeza, incrédulos. Un antiguo paciente del Institute que participó y había formado parte del programa de DBT tras una serie de intentos de suicidio, lo recuerda:

> No había estado en el Institute en meses, desde que terminé mi programa semanal. Volviendo, sentí todo tipo de cosas: tristeza, culpa, miedo, se me venía todo encima. Creo que para otros también fue lo mismo. Sentí que fue un momento de unión para todos nosotros, sólo estar ahí juntos, cada uno habiendo participado en el programa. Fue muy emocionante, porque conocería a la mujer que habíamos visto en los videos de DBT, la que lo empezó todo. Veríamos cómo era en realidad.
>
> Cuando llegó el minuto de su revelación, quedé muy impactado, no lo podía creer. Nadie podía creerlo. Que fuese una de nosotros no se me hubiese ocurrido jamás; ninguno lo imaginaba. Era muy triste su historia, porque pienso que lo pasó peor que nosotros. También por mantenerse tanto tiempo en silencio, porque si hablaba podía arruinar su carrera. Súper triste, pero al mismo tiempo, como decía ella, un mensaje de esperanza - para todos. El momento más emotivo fue cuando bailamos todos juntos...

Les conté del baile que aprendí de Beatrice Grimm en una de mis visitas a Alemania. Unos años antes de lo que les cuento, creé un nuevo baile. Es con una hermosa canción llamada "Nada Te Turbe", también la escuché en Alemania. Es un

poema de la mística española del siglo dieciséis, Santa Teresa de Ávila. Lo encuentro tan conmovedor, tan significativo, al igual que la gente que lo baila conmigo. Bailar en un círculo como hacemos, es una manera de unir a la gente, un elemento importante en DBT.

Así dice el poema. Creo que verán a qué me refiero:

*Nada te turbe,*
*Nada te espante,*
*Todo se pasa,*
*Dios no se muda,*
*La paciencia*
*Todo lo alcanza;*
*Quien a Dios tiene*
*Nada le falta:*
*Sólo Dios basta.*

Cuando por primera vez diseñé este baile, lo practiqué sola en mi casa. Pobre Nate; lo obligaba a practicar conmigo si estaba por ahí cerca. Quería hacerlo bien para poder enseñarlo a cualquiera.

Un día cuando no tenía a nadie con quien bailar, decidí invitar a todos los pacientes psiquiátricos del mundo a bailar conmigo. Sí, tal cual. Me sorprendió lo conmovedor que fue, mis manos por delante, mientras me imaginaba bailando con ellos, invitándolos a ir conmigo. Les daba una experiencia que en realidad no estaban viviendo, pero ahora sí lo harían, conmigo.

Hago un baile al finalizar todos mis talleres de DBT. Le digo a la gente que puede invitar a quien sea que no haya estado en el taller: amigos, seres queridos, gente que había fallecido y que extrañaban. Ya al final del baile, casi todos lloran. Es muy poderoso.

Así que terminé esa junta con los antiguos clientes de DBT, esa mañana en el Institute. Todos en un círculo, un paso a la izquierda, dos a la derecha, lentamente, los cuerpos oscilando levemente, lágrimas corriendo por varias mejillas.

Por las mías también.

## Dando La Charla

Después del almuerzo, David Tolin me llevó a la sala para charlas. Dio una pequeña introducción. A esa le siguió otra, más personal, por mi amigo y colega Martin Bohus.

Me subí a la tarima, nerviosa como no me sentía en años. Mis hermanos John, Earl, Marston y Mike estaban todos sentados en primera fila, con mi Aline. Me sentía brillando al verlo, y comencé.

"Mi mayor miedo es no poder terminar la charla". Al decir esas palabras, había una posibilidad muy real de que efectivamente, me pusiera a llorar, y hubiese sentido más que sólo vergüenza.

En el momento, me acordé de una pequeña historia con mi madre, y decidí que se la contaría al público. "Mamá solía llorar siempre que se sentía mal por algo" dije, exagerándolo un poquito. "Pero a veces también lloraba si estaba feliz. En uno de

mis años de pobreza, le regalé a Mamá una cebolla para su cumpleaños. Le dije 'sé que lloras cuando estás feliz, y sé que esto te hará llorar, así que te lo regalo.' Se puso a llorar".

Por suerte, en el podio, ese día de junio, no lloré.

Prontamente me use en "modo orador" tras un comienzo algo nervioso, pero seguí estando sensible. Estaba por revelar públicamente lo que había mantenido cinco décadas en estricto secreto. Miré hacia la audiencia por unos segundos, a esta maravillosa reunión de amigos, colegas, alumnos y antiguos alumnos. De mi familia. Les agradecí a todos por venir, y a Linda Dimeff, Holly Smith y Elaine Franks por organizar el evento. "Y en especial a mis hermanos por venir" les dije. "¡Jesús!" me dije a mí misma. "¿ me pondré a llorar *ahora*?". Antes de saberlo, le había contado mi historia a este público maravilloso, la misma que han presenciado a lo largo de este libro.

---

* * *

Después de terminar, y de que la parte de preguntas y respuestas llegara a su fin, Geraldine se levantó de su asiento y se subió a la tarima. Esto fue lo que me dijo:

> Eres una estrella en mi vida, Marsha. Siempre me entregas luz. Te agradezco por amarme, yo te amo mucho. Estoy muy orgullosa de ti.

Nos dimos un largo abrazo.

Es uno de mis recuerdos más lindos de ese día. De siempre.

Al fin en casa.

# Palabras Finales

.....

¿QUÉ HA PASADO desde el día de mi charla?

Mi familia ha seguido creciendo. Hoy soy abuela de Catalina, la niña más inteligente y linda que conozco. ¿Qué tan inteligente? Bueno, habla tres idiomas - inglés, español y chino mandarín - mientras yo en cambio, hablo sólo uno, y si es que. También adoptamos un perro de rescate, mezcla de terrier, Toby Choclo Boyz,

Los padres de Nate vienen a vernos con frecuencia. Para mí es maravilloso cuando vienen. Suelo preguntarme como Nate sobrevive con tres chicas - Geri, Catalina y yo. Nos haces unas comidas increíbles en las noches. Nate cuida de Tony, un perrito maravilloso - a veces un poco inquieto, pero igual lo amamos.

En la casa, con Geraldine decidimos hacer un cuarto totalmente nuevo para Nate en lo que solía ser un sótano oscuro y triste. Ahora es hermoso, una verdadera "cueva masculina".

En lo espiritual, hace poco volví regularmente a ir a la iglesia, como solía hacer. Recordarán mi desencanto con la Iglesia Católica, y como me separé de la institución, aunque no así de sus creencias. Por mucho tiempo, iba a una iglesia episcopal local, que me gustaba por su inclusión al pensamiento diverso. Un domingo, mis amigos Ron y Marcia me invitaron a la iglesia luterana del barrio. De inmediato amé la música, la comida, la gente. Me encantan sus charlas; relacionan el evangelio con los problemas del día a día y dan orientación sobre cómo ser uno en su vida cotidiana. Como si fuera poco, uno de mis antiguos alumnos es el pastor, lo que hace aún más rica toda la experiencia. Se imaginarán el shock cuando me enteré. Y último, pero no menos importante, la Iglesia Luterana invita a todos a la comunión, lo que por desgracia, no hace la Iglesia Católica. Desde mi punto vista, ir a la Iglesia Luterana no significa dejar de ser católica. Pienso que Dios me ama igual, sin importar la iglesia a la que vaya.

Durante toda mi vida he sido una persona espiritual, de distintas maneras. Ahora tengo amigos con los que ir, y una maravillosa comunidad de amigos en la iglesia. Es una combinación entre una comunidad de amigos y un amor por Dios lo que hoy alimenta mi ser espiritual. Amo a Dios, y amo rezar. Así que estoy feliz así; y como lo veo yo, evidentemente, esa fe es porque mi madre me la inculcó desde un principio. Siempre me dijo que si quería, podía abandonarla, pero que una vez que la tuviese, no querría hacerlo. No me puedo imaginar mi vida sin la fe. El regalo más importante que me dio mi madre fue la fe.

A nivel profesional, creo poder decir que he cumplido el juramento que le hice a Dios en el Institute of Living todos esos años atrás. Pero no he parado; no me he rendido. Quiero asegurarme de que mejoremos lo que necesita ser mejorado; quiero asegurarme de que haya tantos terapeutas formados en DBT que este tratamiento pueda seguir sin mí.

Otra cosa también muy importante: quiero encontrar formas de hacer llegar DBT y las habilidades de DBT a quien sea en el mundo que la necesite. Con mi hija Geraldine hemos estado trabajando en usar tecnología para divulgar las habilidades de DBT a través de un aprendizaje virtual. Formar y certificar terapeutas es igual de

importante y, a través del DBT-Linehan Board of Certification, nos estamos asegurando que los pacientes tengan acceso a terapeutas y agencias que estén calificados y certificados.

Una de mis metas es ofrecer una beca que financie a pacientes que necesiten apoyo para ir a la universidad. Confío en que mi hija me ayudará a hacerlo realidad.

Se preguntarán como demonios logré que ella me ayudará con eso. Resulta que a Geraldine importa tanto la gente como a mí. Mi siguiente meta es que también involucré a Catalina.

Hacer que DBT entre en los currículums escolares será también muy potente, ayudando no sólo a los niños que necesiten lidiar con ciertos problemas, a todos los niños. La regulación emocional, el *mindfulness*, la efectividad interpersonal, entre otros; son habilidades de las que todos nos podemos beneficiar. Poder empezar a una edad temprana es importante.

DBT se ha extendido mucho más allá de Estados Unidos, estableciéndose firmemente en Latinoamérica, Europa, Asia y Medio Oriente. Además sabemos que el tratamiento también ayuda a gente con problemas de dependencia a los drogas, depresión, trastorno de estrés postraumático y trastornos alimenticios. Sin duda que con el tiempo existirán más aplicaciones. Ya estamos trabajando con habilidades de DBT para personas con cáncer, por ejemplo.

Por lo tanto, podrán darse cuenta de que hoy el alcance de DBT es mucho mayor que el problema por el cual lo desarrollé: concretamente, para atenuar el sufrimiento de personas altamente suicidas.

Así que mi último mensaje para ustedes es que espero que desarrollen las habilidades que necesitan y que también ayuden a otros a adquirir las habilidades que necesiten para vivir una vida que valga la pena vivir. Si yo puedo, ustedes también.

Amén